

# نظرات الشريعة البدنية

محمد علي مافظ

المدير العام المساعد للتربية البدنية  
بوزارة المعارف





# نظريات التربية البدنية

## الجزء الثانى

تأليف

**محمد على حافظ**

دبلوم المعلمين العليا فى التربية والآداب  
دبلوم كلية جوردان هل فى الصحة والتربية البدنية  
شهادات تدريس من انجلترا والسويد  
شهادة المركز القومى بلندن لمعلمى الكشافة





(ج)

## مقدمة

يقال أحياناً إن الطفل أشبه شئاً بالتوأم السيامي لأنه يتكون من عقل ومن جسم ، وإن « تعليمه » لا يكون إلا في غرفة الدرس ، أما تدريب « جسمه » فيكون في الملعب . ويقال أيضاً إن التربية البدنية ما هي إلا حركات يقصد بها تقوية الجسم وألعاب ترمي إلى اكتساب المهارة والتحلي ببضعة صفات خلقية .

وترجع هذه الأقوال إلى التفكير في موضوع تربية النشء من وجهة سطحية بحيث لا تتفق والحقائق البيولوجية والفسولوجية ولا تتشي مع المبادئ التربوية والنفسانية . وكان من نتائج هذه الآراء العاجزة ما نراه من فصل المواد الدراسية النظرية عن النواحي الاجتماعية فصلاً تاماً وما نشاهده من الاهتمام بالمواد التي يمتحن فيها التلميذ دون سواها اهتماماً يفوق الحد لأنها علي حد قول الناس مواد أساسية ضرورية . أما التربية البدنية والنواحي الاجتماعية الماثلة لها فلا تؤثر في نجاح التلميذ أو رسوبه ولا تؤثر في إعداده وتكوينه فهي لذلك ليست بذات قيمة . وكان من أثر هذا التفكير الناقص أيضاً ما نلحسه من وفرة معدات المدرسة للمواد العلمية في حين أن الاستعداد المدرسي للنواحي الرياضية قليل لدرجة حتمت التقيد بأوضاع خاصة وتمارين قليلة وألعاب معينة مما أدى إلى ملل



( د )

التلميذ من الدرس وعدم تحمسه للرياضة واللعب المنظم . ومن جهة أخرى لم تكن المدرسة بالناحية الاجتماعية عنايتها بالدرس والتحصيل فقل اهتمام التلميذ بشئونها وبعدت ميوله وأفكاره وأطباعه عن حياتها . ووضعت المواد النظرية بالجدول الدراسي اليومي أولاً ثم عملت على ملء الفراغ الحادث في الجدول « بدروس الألعاب » دون اعتبار للنواحي الصحية والتربوية ودون تقدير للفائدة التي يجنيها التلميذ من هذه الأوضاع .

وشمل هذا النقص في كثير من الأحيان المعلم نفسه ، فنراه عند خروجه بأطفاله من غرفة الدرس للمعب يتكلف في صوته وفي مشيته وفي حركاته بل قد تتغير شخصيته كلية ويصبح شخصاً غير الشخص فيلقي درسه بطريقة متكلفة لا تتفق وطبيعته وتفكيره وعاداته وفنه حتى أن درسه يصبح قاصراً على سلسلة من الأوامر تتبعها سلسلة أخرى من الحركات . الشكلية البطيئة التي لا روح فيها ولا حيوية ، كما يشمل ألعاباً لا تتناسب وعقلية الطفل وميوله وتعطشه للحركة والحرية . وقد يكون للمعلم بعض العذر في ذلك لأن الاستعدادات المدرسية لمساته غير كاملة أو تكاد تكون معدومة ، وموضع حصصه في الجدول لا يتفق والشروط الصحية ، وكثرة عدد التلاميذ في الفصل الواحد وكثرة عدد الحصص المكلف بها يومياً تجعله يلجأ للناحية الشكلية في العمل ، ونظرة المدرسة بوجه عام لدروس التربية البدنية واعتبارها نوع من اللهو والترويح ، كلها عوامل لا تساعد على التفنن والابتكار في مادة الدرس ولا تمكنه من تحقيق أهداف التربية البدنية على الوجه الذي يرضاه وترتاح إليه نفسه .



لقد حان الوقت الذى يجب أن تقضى فيه على تلك الآراء الخلطئة والأفكار البعيدة عن الحقيقة . إن روح العصر ونظامه ومطالبه تتطلب منا أن نعمل وفقاً للمبادئ الجديدة فى التربية والاجتماع حتى نستطيع أن نعد الشبيبة إعداداً صالحاً نافعاً .

فالتربية البدنية يجب أن تكون جزءاً لا ينفصل عن التربية العامة بحال من الأحوال ، لأنها وسيلة أساسية لإعداد المواطن الصالح ، وعلاج ناجع مبهج مار للقيود التى تفرضها الحياة المدرسية أو يضعها المجتمع . وهى بأوضاعها الجديدة وطرقها الحديثة عامل هام فى بناء الأمة .

وأقوى وسائل التربية البدنية فى هذا العصر مثلاً استخدام خيال الطفل وتوفير أسباب السعادة له عن طريق الحركة والتقليد ، وسرور الطفل فى الدرس وعظم نشاطه خلاله ما هو إلا تعبير ظاهر لوجدانه ودليل على القوة التى تدفعه للحركة . وأفضل سبلها الحرية المنظمة التى يتصف بها الدرس ، والتربية الاستقلالية التى يتمتع بها التلميذ ، والتدريب على القيادة وهو ما يرمى إليه المعلم . بل إن أظهر ما يعمل له معلموا التربية البدنية الآن هو تكوين شخصية المواطن وتدعيمها عن طريق اللعب المنظم وإرشاده إلى طرق الانتفاع بوقت فراغه فيما يفيد عقله وجسمه وسلوكه .

\* \* \*

وكتب « نظريات التربية البدنية » تشمل بحوثاً مختلفة فى نواحي هذه المادة تلتقى ضوءاً على أغراضها وأهدافها ، وتبين وسائلها المتعددة ، وتشرح طرقها المتباينة ، وتحل كثيراً من المشاكل التى تقف حائلاً دون تحقيق أهدافها .



( و )

فالجزء الأول من « نظريات التربية البدنية » يشمل الموضوعات الآتية :  
أهداف التربية البدنية  
النمو — الظهر .

برامج التربية البدنية . تدريس التربية البدنية . درس التربية البدنية .  
التمرينات البدنية : أنواعها وشروطها وأهدافها . النداء والاصطلاح .  
العد والتوقيت . التمرينات الترويحية .

وها هو الجزء الثانى من النظريات يبحث فيما تبقى من النواحي المتممة  
لدرس التربية البدنية ، ويدرس الاتجاهات التى تعين المعلم بوجه عام على  
تحقيق أهداف هذه المادة ، ويفصل الأسس التى ترشد الطالب بمعاهد  
التربية إلى دراسة التربية البدنية دراسة مستفيضة .  
والله أسأل أن يوفقنا إلى ما فيه نفع الشباب وخدمته .

المؤلف



( ز )

# الفهرس

رقم الباب	الموضوع	رقم الصفحة
١	١ - تربية القوام	...
	أوضاع الطفل	١
	العمود الفقري	٥
	الحوض والقدمان	٩
	شروط الوقفة المعتدلة	١١
	الأخطاء الشائعة في الوقفة	١١
	الاحتفاظ باعتدال القامة	١٢
	أسباب تشوه القوام	١٣
	العيوب الشائعة في القوام	١٧
	قواعد عامة لمحاربة تشوه القوام	٢٤
	أمثلة لتمرينات علاجية	٢٩
	الطرق العامة لفحص القوام	٣٥
	الاختبارات العلمية للقوام	٣٧
	أنواع الأجسام	٤٦
٥٤	٢ - اللعب والألعاب	...
	قيمة اللعب	٥٤
	واجب المربي لإزاء اللعب	٦١
	اجتماع الألعاب	٦٣
	أنواع الألعاب	٦٦
	ألعاب الطفل دون سن السابعة	٦٨
	ألعاب الطفل فيما بين سن السابعة والتاسعة	٧٠
	ألعاب الفتيان فيما بين التاسعة والثانية عشرة	٧١
	ألعاب الفتيان فيما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة	٧٣
	آداب اللعب	٧٤



( ح )

رقم الباب	الموضوع	رقم الصفحة
٨٠	٣ - المباريات الرياضية ... ..	
٨٠	التعاون والمنافسة ... ..	
٨٥	البرنامج الرياضي المثالي ... ..	
٨٩	المباراة والتربية الاستقلالية ... ..	
٩٥	التدريب على المباراة ... ..	
٩٨	مسابقات داخلية للمدرسة الابتدائية والأولى ... ..	
٩٩	مسابقات داخلية للمدرسة الثانوية والفنية ... ..	
١٠٢	طرق تنظيم المباريات ... ..	
١١١	٤ - نظام الأسر وطريقة الجماعات ... ..	
١١١	الغرض من نظام الأسرة ... ..	
١١٣	تكوين الأسرة ... ..	
١١٦	تنظيم الأسرة ... ..	
١١٨	نشاط الأسرة ... ..	
١٢٣	طريقة الجماعات في درس التربية البدنية ... ..	
١٢٦	خطوات التدريب على طريقة الجماعات ... ..	
١٢٩	القيادة ... ..	
١٣٢	التدريب على القيادة ... ..	
١٣٤	٥ - الرياضة البدنية الترويحية ... ..	
١٣٤	أهمية وقت الفراغ ... ..	
١٣٦	أوقات الفراغ وعلاقتها بالصحة العامة ... ..	
١٤١	أوقات الفراغ وعلاقتها بالتربية القومية ... ..	
١٤٧	الرياضة البدنية في أوقات الفراغ ... ..	
١٥٢	برامج الرياضة البدنية الترويحية ... ..	
١٥٨	الرياضة البدنية في الساحات الشعبية ... ..	
١٦١	المشرف الرياضي ... ..	
١٦٩	الأندية الرياضية ... ..	
١٧٩	أندية الصبيان والشبان ... ..	
١٨٥	أمثلة لاجتماعات رياضية ترويحية ... ..	



## تربية القـوام

### أوضاع الطفل :

تُترقد الأم طفلها في الستة الشهور الأولى من عمره على ظهره عند نومه وتضع رأسه على وسادة رفيعة . وفي الشهر الثالث من عمره تديره بين آونة وأخرى على وجهه في وضع الانبطاح ، وفي هذا الوضع الأخير يحاول رفع رأسه ليرى ما حوله . فوضع الرقود على سطح مستو ثم وضع الانبطاح ورفع الرأس هي أولى الأوضاع والحركات التي يقوم بها الطفل الصغير وبوساطتها تقوى العضلات الهامة في ظهره .

ولما يبلغ عمر الطفل سبعة شهور يبدأ في الزحف والحبو على أربع ويقوم بأعمال ذلك من الحركات البسيطة التي تعتبر أحسن التمرينات وأقواها لإعداده للمشي الاعتيادي الذي يقوم به في المرحلة التالية من نموه . ويقوى الزحف عظام ظهره ويفيد عضلات جسمه ويمنع التشوهات التي قد تعتور العمود الفقري .

وبعد أن يقوى الظهر بتمرينات الانبطاح على الوجه ورفع الرأس والزحف يحاول الطفل رفع نفسه على قدميه ويسعى إلى نصب قامته وذلك حينما يكون عمره حوالى السنة .

وإذا شاهدنا الطفل يزحف على أربع ثم بحثنا في كيفية توصله



إلى نصب قامته نجد أنه أقام ساقيه على القدمين بقبض عضلات سمانة الساق ، وأقام فخذه على الركبتين بقبض العضلات الواقعة أمام الفخذ ، ثم شد جذعه حيث يتصل بالفخذين عند الحوض بواسطة عضلات العجز والعضلات الواقعة خلف الفخذ ، وبقي العمود الفقري مستقيماً بالعضلات الظهرية المتصلة به ، ورفع الرأس بالعضلات الواقعة على جانبي العنق وخلفها . وتلك عمليات معقدة تتطلب كثيراً من التناسق في عمل الجهازين العضلي والعصبي ، لأن اتزان أجزاء الجسم بعضها فوق بعض يحتاج لعمل العضلات وله لالأربطة المتصلة بالمفاصل عملاً متواصلاً . وبالتعود والتكرار تتخذ العضلات والأربطة شكلاً خاصاً وطولاً معيناً فيقل بذلك عمل الجهازين العضلي والعصبي .

ولقد نتج عن نصب الطفل قامته بعد مرحلة الزحف أن أصبحت يده طليقة فاكسب مهارة وقدرة على العمل والإنتاج ، وازداد عقله نمواً وقوة بازدياد خبرته وتجاربه ، ولكنه من جهة أخرى أصبح عرضة لبعض التشوهات الجثمانية كاستدارة الظهر أو تجويفه ( انظر الشكل ) ، كما أن انتقال الجذع للوضع المرتفع جعل عضلات البطن وعضلات العمود الفقري وغيرها تعمل بقوة حتى لا تتغير مواضع الأحشاء الداخلية أو يتعطل قيامها بوظائفها وحتى تبقى أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعاً سليماً صحيحاً .

وفي الواقع أدى الانتقال للوضع المعتدل إلى تغييرات أهمها ما يأتي :

١ - أصبحت الأطراف السفلى مسئولة عن حمل ثقل الجسم فكبر حجم العضلات الماددة لتلك الأطراف وازدادت قوتها كما كبر حجم عضلات



الجزء الأسفل من الجذع ، وازدادت متانة العظام وال فقرات . وعلى النقيض من ذلك خف العبء عن العضلات المثنية للجذع فقلت قوتها . أما الأطراف العليا فلم تعد تشترك في حمل الجسم وأصبحت تستخدم في أعمال أخرى متعددة دقيقة تتطلب مهارة .

٢ — إزدادت الصعوبة في عملية ائزان القامة وازدادت الأفعال المنعكسة من الحبل الشوكي إلى العضلات والمفاصل كي تستقر أجزاء الجسم بعضها فوق بعض .

وبتكرار اتخاذ الوضع المعتدل وتدريب اليدين والقدمين على الحركات المختلفة إزداد التوافق بين العضلات كما ازدادت مهارة الفرد في القيام بحركات متباينة .

٣ — تتعلق الأحشاء في التجويفين الصدرى والبطنى أسفل العمود الفقرى في الوضع الأفقى للجسم ، وتتأرجح تلك الأحشاء كالبن دول أثناء عملية التنفس . ولكن انتقال الجسم للوضع المعتدل استلزم رفع كل ثقل الجدار الصدرى مع كل شهيق . ومن جهة أخرى أصبحت الجاذبية تشد باستمرار على القفص الصدرى والعنق والعمود الفقرى مما يؤدى إلى انحراف الأضلاع تدريجاً للأسفل بتقدم الفرد فى السن .

٤ — يجرى الدم العائد للقلب فى الوريدين الأجو فين السفلى والعلوى بسهولة وتعادل من أجزاء الجسم الأمامية والخلفية حينما يكون الجسم فى الوضع الأفقى ، ولكن باتخاذ الوضع المعتدل أصبح الدم يجرى من الرأس بسرعة كبيرة ويبطؤ جريانه فى الأجزاء السفلى من الجسم نظراً لمقاومة الجاذبية .



٥ -- تتدلى الأحشاء المتصلة بالعمود الفقري بمساريق وتستند على عضلات التجويف البطني حينما يكون الجسم في الوضع الأفقى ، ولكن بأتخاذ الوضع المعتدل تغير وضع الأعضاء وأخذت تشد للأسفل نحو الحوض بطول التجويف البطنى ، واقتضت الأعضاء الثقيلة كالسكبد والمعدة شد المساريق بقوة فأطالتها كما ازداد ضغطها على الأعضاء الواقعة تحتها . وتطلب وضع هذه الأعضاء فى أوضاعها الطبيعية الصحيحة عمل عضلات البطن بقوة . إلا أن هذه العضلات قد قل عملها فى سند الأحشاء وتراخت وضعفت عن ذى قبل بسبب عدم الحاجة لها فى حفظ تقوس العمود الفقري - وهو ما كانت تقوم بأدائه فى الوضع الأفقى .

تلك أهم التغيرات التى حدثت للجسم من جراء انتقاله من وضع الزحف للوضع الذى تكون فيه القامة منتصبة عالية . وترمي التربية البدنية إلى تعويد الطفل رفع قامته فى الوقوف والمشي وفى غير ذلك من الأوضاع التى يتخذها فى حياته اليومية الاعتيادية ، ويتوقف تحقيق هذا الغرض على مدى تدريب الطفل على الاحتفاظ بقامته معتدلة فى حجرة الدرس وخارجها حتى يعتاد ذلك فلا يصيبه تعب أو نصب .

والقوام المعتدل هو الذى تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعاً متزاناً حتى يكون ثقل هذه الأجزاء محمولا على الهيكل العظمى وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً فى عملها فى المحافظة على اتزان أجزاء الجسم . كذلك يكون المحور الطولى لأجزاء الجسم الطولى فى القامة — إذا نظرنا إلى تلك الأجزاء من الجانب —



على شكل خط عمودى تقريباً ، ويكون الصدر مرتفعاً ، واللوحان متقاربان نوعاً ، ويكون الحوض مائلاً قليلاً للأمام ، وتكون الأطراف السفلى ممتدة مع وقوع ثقل الجسم على تقويس القدم أمام مفصل الكعب ( انظر الشكل ).

### أهم أجزاء الجسم اتصالاً بموضوع القوام :

هناك ثلاثة أجزاء هامة في الجهاز العظمى جديرة بالعناية :

#### أولاً - العمود الفقري :

وهو المعيار الذى نستطيع به الحكم على قوام الفرد معتدلاً كان أم مشوهاً . والعمود الفقري معقد التركيب إذا قورن بغيره من أجزاء الجسم ، وهو علاوة على ذلك يجب أن يتصف بخصيتين متباينتين :

( أ ) أن يعمل كعمود وإذن يجب أن يكون هناك ثبات واستقرار .

( ب ) أن يعمل فى أوضاع متباينة ولذا يجب أن يكون مرناً .

ونظراً لتعدد مفاصل العمود الفقري نجده فى الوقت نفسه عرضة للتأثر بالأوضاع والحركات التى تقوم بها أجزاء الجسم المختلفة فى التحرك وعند أداء الأعمال المهنىة .

والعمود الفقري حنايا طبيعية هى كالاتى :

١ - الحنية الظهرية أو الأولى وتظهر فى الطفل قبل ولادته نتيجة

لوضع الجنين فى الرحم .

٢ - الحنية العنقية أو الثانية وتظهر فى الطفولة المبكرة وخاصة عند

مرحلة الزحف .



٣ — الحنية القطنية أو الثالثة وتظهر عند ما يتخذ الطفل الوضع المعتدل .

٤ — الحنية المندمجة في العجز والمصعص تكمّل الحنية الظهرية وهي عديمة الحركة .

ويتوقف وضع العمود الفقري على تعاون العضلات المتصلة به ، فإن ضعف هذا التعاون اختل الاتزان وتغيرت شكل الانحناءات الطبيعية وظهرت العيوب كالظهر المستدير والظهر المجوف وكالانحناء الجانبي (انظر الشكل) ، وبذلك يزداد العبء على العضلات الضعيفة التي هي في الواقع السبب في ظهور العيوب والتشوهات . بل قد تظهر انحناءات أخرى معوضة للانحناءات الأصلية في الجهة المقابلة بغرض تخفيف العبء فزداد الحالة سوءاً ، وإذا لم يبادر الفرد بإصلاح قوامه بالطرق الفنية الصحيحة تمددت الأربطة بحكم الضغط الواقع عليها وتغير شكل العظام وأصبح من المتعذر التخلص من هذه العيوب .

والعمود الفقري كما ذكرنا سهل التشوه ، وليس هذا راجع إلى خطأ في تركيبه ، وإنما يرجع تشوّهه لسوء العناية به وإهماله ، فالشخص المتمدين لا يعنى بظهره وخاصة في سنين النمو عناية كافية ولا يحافظ على سلامته عند تمام نموه ، مع أن للظهر أهميته في جمال الجسم وصحته .

فجمال الجسم وتناسق شكل أجزائه يرجع أولاً لصحة العمود الفقري وتوافق عمل العضلات المتصلة به ، لأن بناء الجسم وشكله وحسن وضع الرأس والصدر والكتفين كلها ذات صلة وثيقة بالعمود الفقري وعضلات



الظهر . كذلك نجد أن صحة حركات الجسم ورشاقتها تتوقف أيضاً على العمود الفقرى ، فلك الحركات لا تكون حرة سلسلة مرنة إلا إذا كان الظهر مرناً قوياً وكان العمود الفقرى كذلك حتى يستطيع تعديل نفسه للأوضاع المختلفة والاتجاهات المتباينة التى تتطلبها الحركات .

ويظهر أثر حالة العمود الفقرى فى الحركات اليومية الاعتيادية ، كالمشى فارتفاع الحوض وانخفاضه عند الاستناد على قدم فى خطوة والاستناد على القدم الأخرى فى خطوة تالية يتبعه حركة انسيابية طفيفة فى العمود الفقرى كله دليل على مرونة الظهر وقوته . أما إذا فقد الظهر مرونته فإنه لا يتبع حركة الحوض فى ارتفاعه وانخفاضه فتصبح الخطوة عنيفة ثقيلة ، ولا يقتصر هذا الأثر على المشى فقط بل أن مظهر الفرد يدل على الضعف والشيخوخة المبكرة .

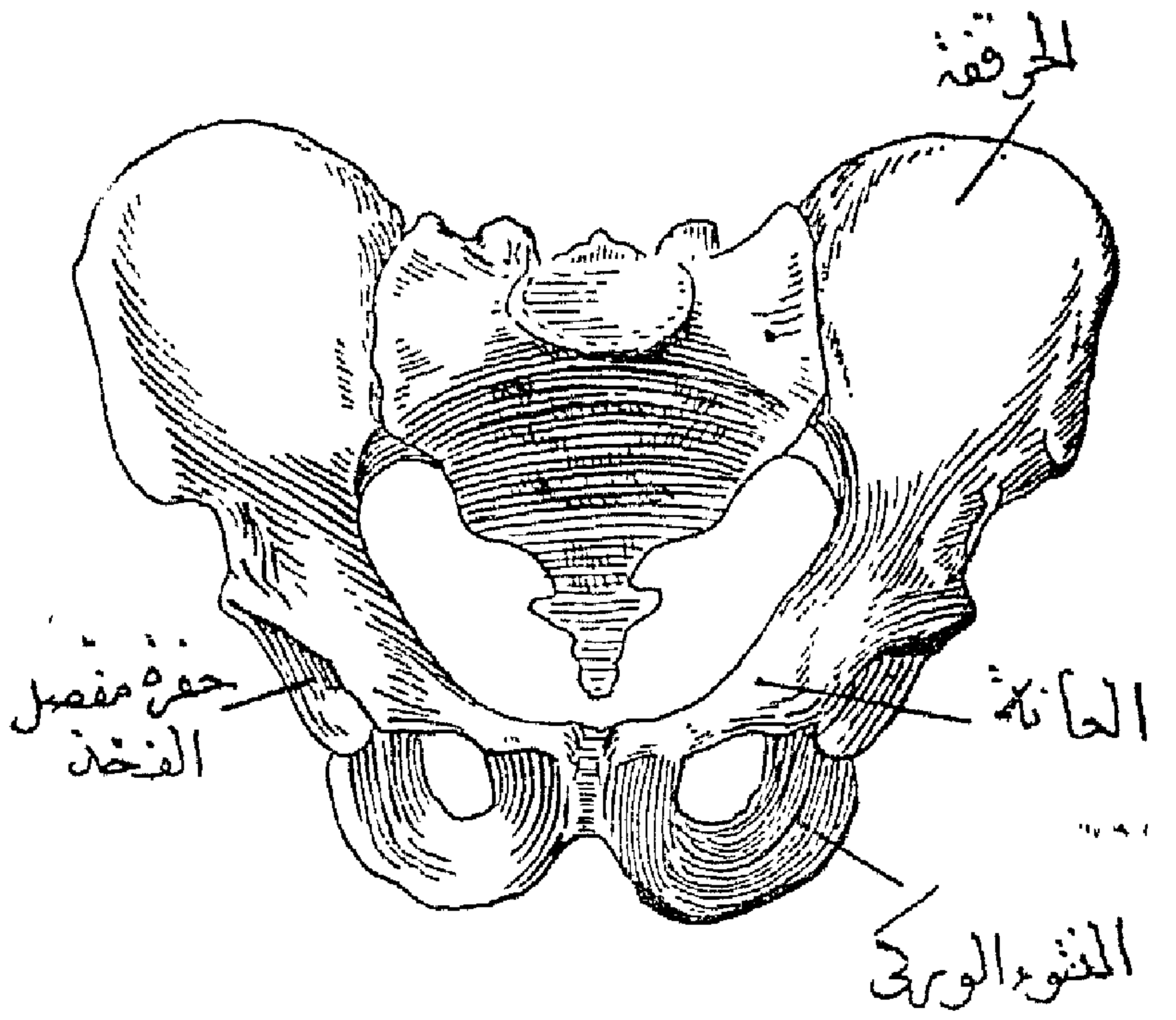
كذلك نجد أن حالة العمود الفقرى تؤثر فى نواحي الجسم الصحية : فالتجويفان الصدرى والبطنى يتوقفان فى شكلهما وسعتهما على شكل العمود الفقرى ، وتتأثر الأحشاء الداخلية بذلك أيضاً . فالعمود الفقرى يؤثر فى شكل الأضلاع وفى مرونة جدار الصدر ، فإذا كان مستقيماً ارتفعت الأضلاع وأصبح الصدر مقوساً جميلاً واتسع تجويفه . أما إذا كان العمود الفقرى مستديراً — وذلك عند زيادة الانحناء الظهرى — تنخفض الأضلاع ويتبع ذلك ضيق المساحة التى تعمل فيها الرئتان .

وعلى ذلك يؤثر العمود الفقرى فى شكل الصدر وحجمه كما يؤثر على مرونة الجدار الصدرى ، لأن هذه المرونة لا تتوقف على حركات الأضلاع

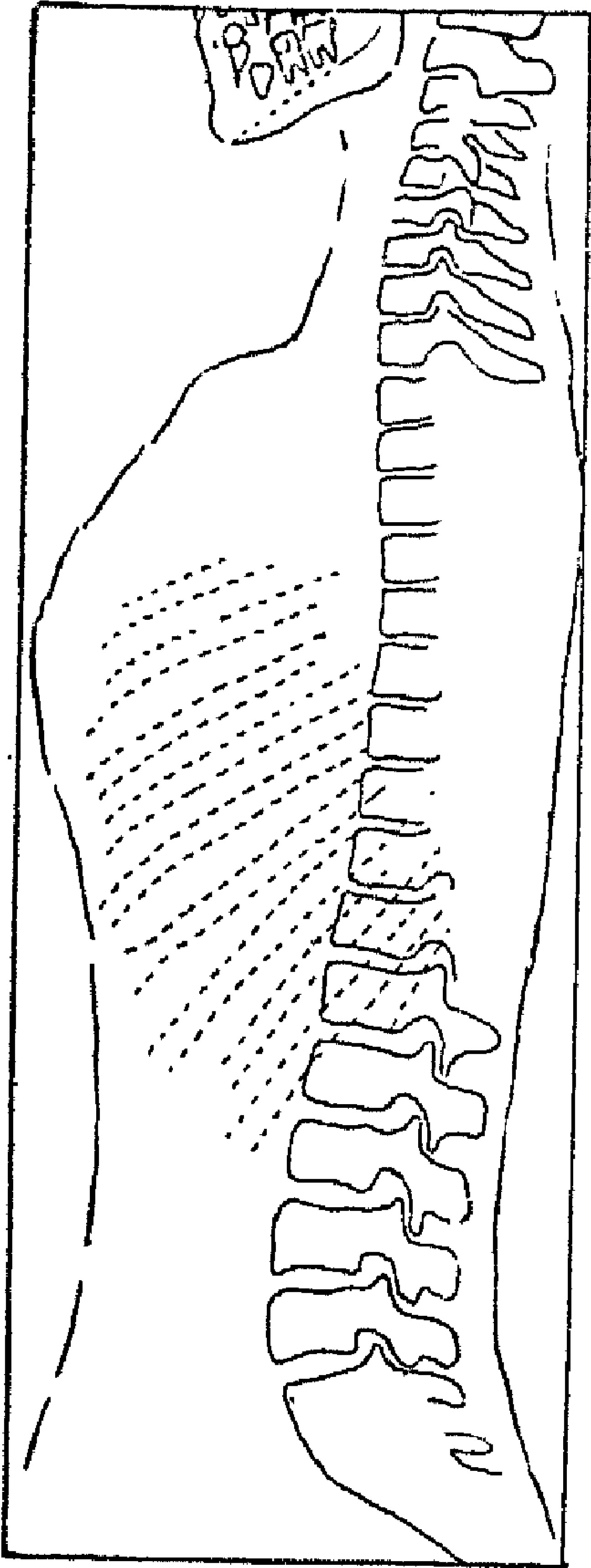
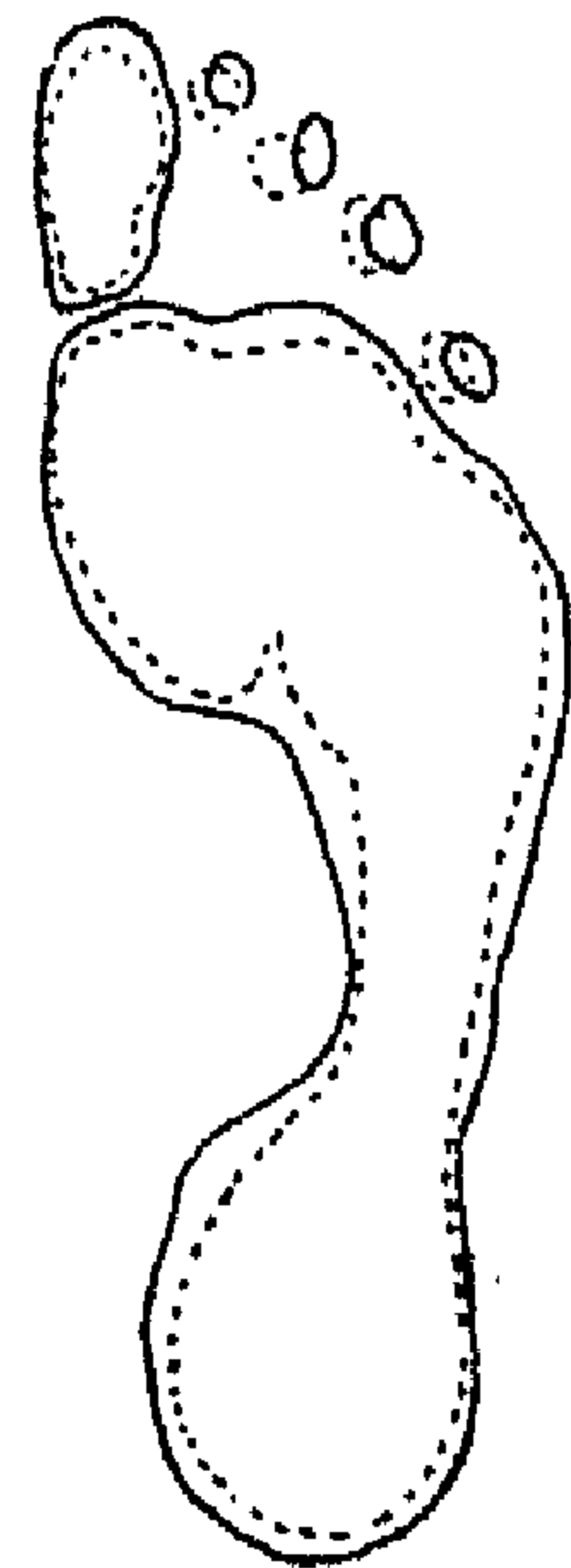
على الفقرات فقط وإنما على مرونة العمود الفقري نفسه لأن الأضلاع تتبعه ، فإذا كان منحنيًا انخفضت الأضلاع وإذا كان مستقيمًا ارتفعت ، وكما زاد ارتفاع الأضلاع وانخفاضها كلما عظم الشهيق والزفير . أما إذا كان الظهر مستديرًا متصلبًا ، فقد الصدر مرونته وقلت كمية الشهيق والزفير وقامت الرئتان من حيث الوظيفة والغذاء لأن انقباضهما وتراخيهما لا يكون كافيًا فتقل الدورة الدموية فيهما . وربما كان رأس الرئة أكثر أجزائها تأثرًا باستدارة الظهر ، فإذا كانت عضلات الظهر التي تقيم الرأس غير قوية فإن الرأس والعنق يميلان للأمام وكذلك الفقرات الظهرية الأربع أو الخمس العليا وتبعتها الأضلاع المتصلة بها وخاصة الضلعان العلويان اللذان يضغطان في هذه الحالة على رأس الرئتين فتقل الدورة الدموية والتهوية في هذه الأجزاء ويضعف عملهما .

وإذا انحنى العمود الفقري في جزئه العلوي جعل ثقل الجزء المقابل من الجذع ينتقل على الأحشاء الباطنية ويضغط عليها فيتعطل عملها بالرغم من ضالة هذا الضغط — وذلك لأنه ضغط مستمر ، فالكتابة مثلاً يشكون دائماً سوء الهضم الذي يرجع في الغالب لجلستهم بظهر مستدير . وللجلوس بظهر منحني عيب أكلة كبيرة نفس الأثر لأن الأحشاء الداخلية تتألم من هذا الوضع : وعلى النقيض من ذلك تنشط مرونة العمود الفقري عمل الأحشاء الداخلية ، فإذا كان الظهر مستقيمًا فإن الوضع الذي تتخذه الأضلاع والحجاب الحاجز يجعل حركاتها في التنفس سهلة كما تكون عملية انتقال الدم من البطن للصدر أقوى . وبالعكس إذا كان الظهر منحنيًا وكان





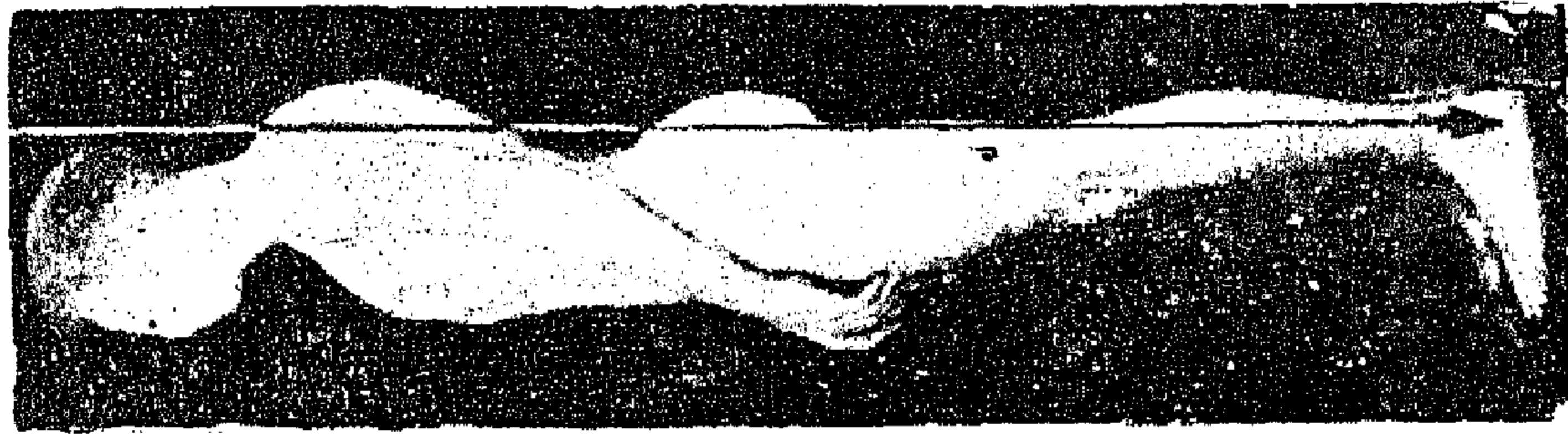
الحوض



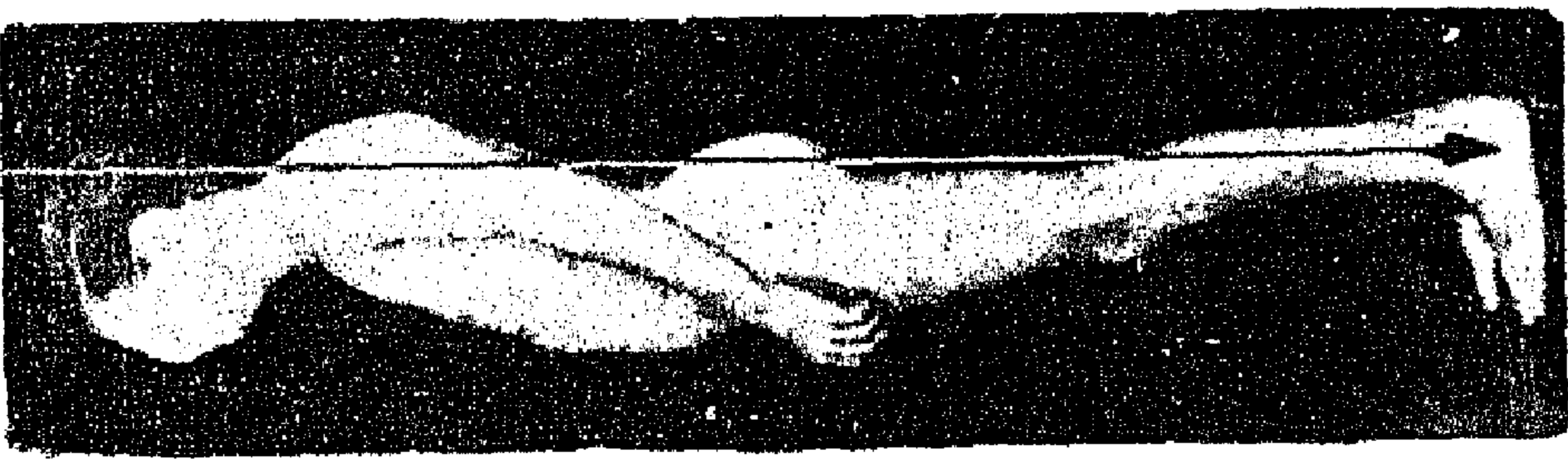
عريب الظهر



استدارة الظهر



ردى

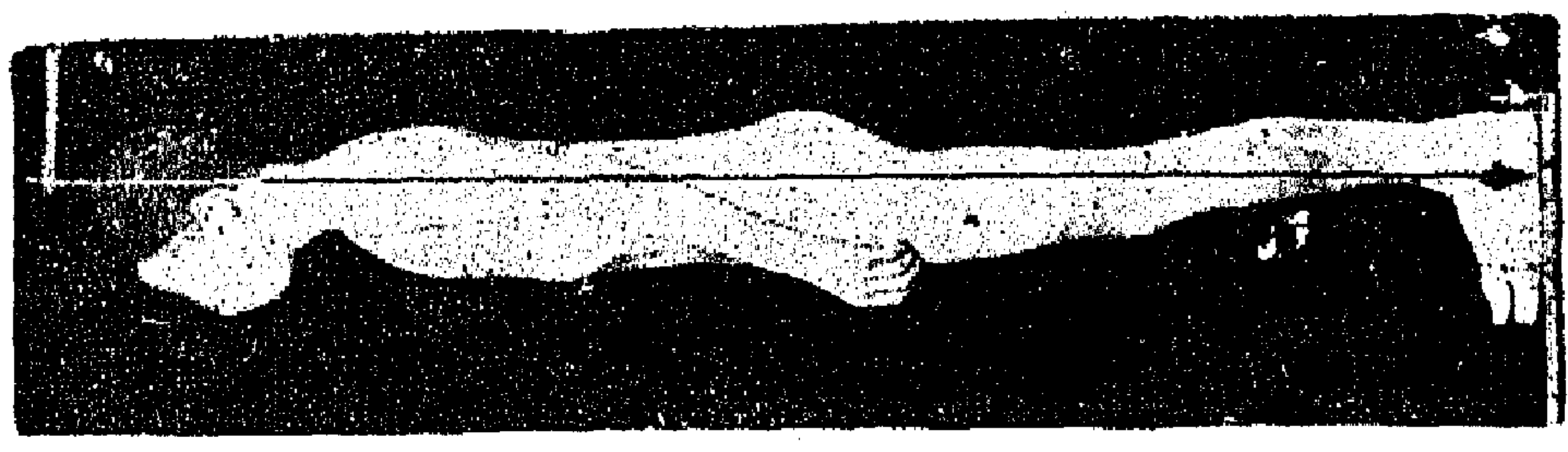


أنواع القوام

مستقيم



جيد





الجزء العلوى من الجذع ضاغطاً على البطن فإن حركات الحجاب الحاجز والأضلاع في التنفس تكون محدودة ويقل جريان الدم .

ثانياً - الحوض :

مركز ارتكاز الجذع ، وهو عبارة عن دائرة كبيرة غير منتظمة (انظر الشكل) ، تتصل بها الرجلان من أسفل ، وتكون حافتها العليا عظمتا الوسط أو الحرقفتان كما يتصل بها العمود الفقري عند آخر الفقرات القطنية ، ولذا كان أى تغير في مستوى هذه الدائرة يؤثر في الانحناء القطنى . ويكون هذا المستوى في الحالة الطبيعية الصحيحة مائلاً قليلاً للأمام وللأسفل أى أنه في الوضع الاعتيادى الطبيعى للحوض يكون النتوء العلوى الأمامى للحوض واقعاً فوق العانة مباشرة وأى انحراف عن هذا الوضع يعوق الأحشاء الواقعة داخل الحوض عن القيام بوظائفها ، فإذا زاد هذا الميل أى إذا مالت العانة للأسفل - وذلك حينما يدفع الطفل عجره للخلف ويشد ركبتيه بقوة - يزداد الانحناء القطنى ، ويتكون التجويف الظهرى ، ويتعذر استناد الأعضاء ، ويزداد عمل الجدار البطنى والأربطة كي تحفظ الأجهزة الباطنية والأجهزة التى فى الحوض فى وضعها الصحيح . وإن قل ميل الحوض أى إذا مالت العانة للأعلى فإن المنطقة القطنية تصبح مستقيمة ، وتضغط الأجهزة الباطنية على الأجهزة التى فى الحوض . ولذلك يتوقف شكل العمود الفقري على زاوية الميل هذه ، وقد حاول البعض قياسها عند الإنسان فوجد أنها تتراوح بين ٥٥° و ٦٠ درجة .

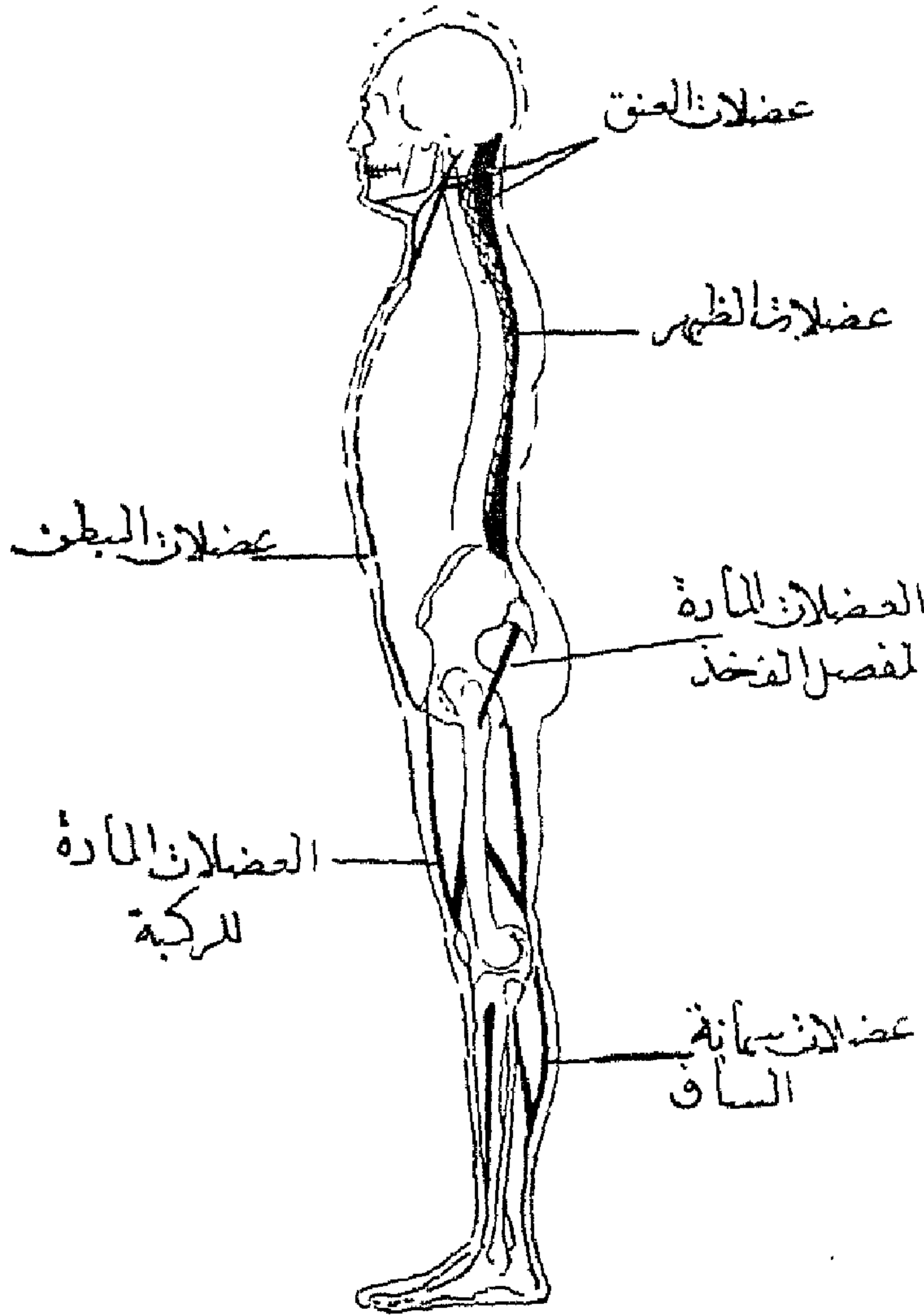
ثالثاً - القدمان :

تكون القدمان القاعدة التي يرتكز عليها الجسم وذلك فضلا عن أنهما العضوان المختصان بحركة الجسم في انتقاله من مكان لآخر . وللقدم الصحيحة تقوس بين العقب والمشط يظهر كتجويف في باطنها ( انظر الشكل ) . ويهبط هذا التقوس عند اتخاذ وضع تكون فيه القدم مدارة للخارج وذلك لأن زيادة اتساع الزاوية بين مشطى القدمين تضعف الأربطة التي ترفع التقوس ، وباعتياد هذا الوضع يهبط التقوس ويحدث ما نسميه بالقدم الرحاء .  
وأحسن وضع للقدمين هو الذي تكونان فيه متجهتين للأمام وهما متلاصقتان أو متباعدتان مع التوازي في حالتى المشى أو الوقوف . وفى الوقت نفسه يجب أن يميل الجسم كله للأمام حتى يقع مسقط ثقله على مشط القدم أمام الكعب .

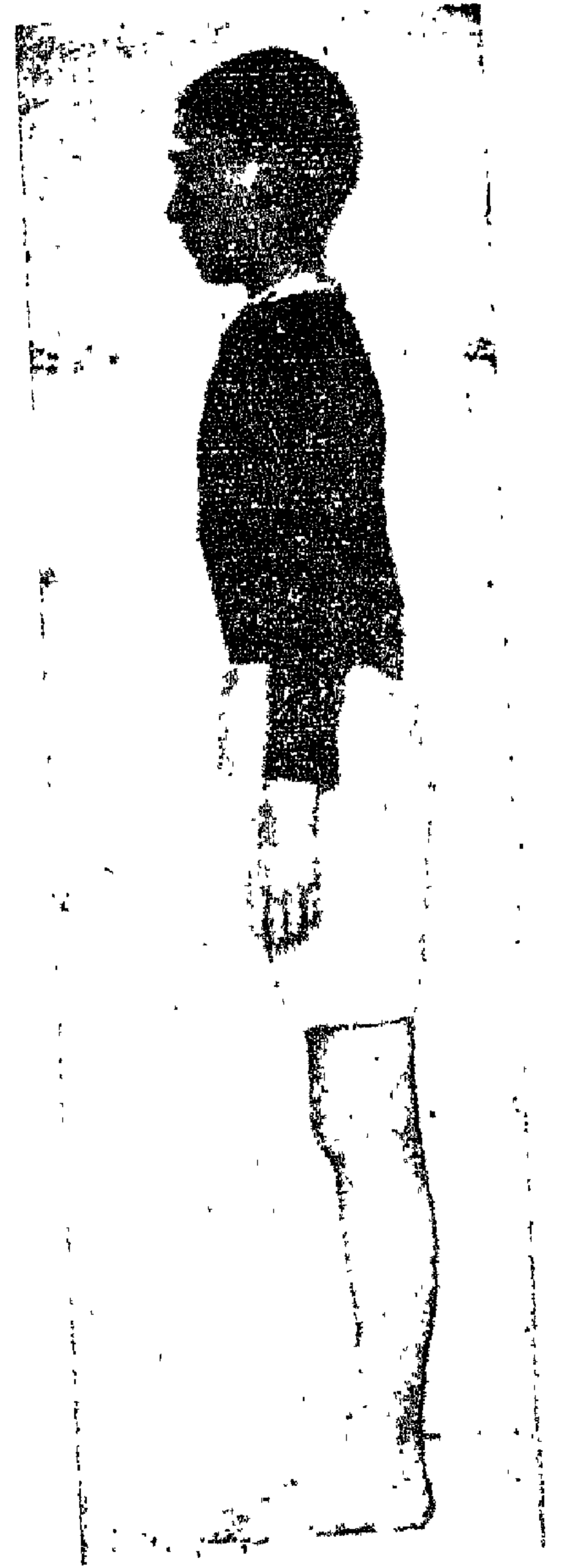
وفى دروس التربية البدنية يقف كبار التلاميذ وخاصة المدرسين منهم بالقدمين متلاصقتين أما عند صغارهم فيتلاصق الكعبان ويتباعد المشطان فى زاوية تقل عن ٤٥ درجة .

إن اعتدال القامة لا يتوقف على عمل العضلات فقط وإنما يرجع أيضاً إلى عمل الجهاز العصبي ، ذلك لأن مرونة العضلة تظل باقية بمؤثرات عصبية تظهر على شكل انقبضات صغيرة متتالية نسميها « الشدة العضلية أو الحس العضلي » كما أن طول العضلات وشكلها يتغيران بحسب نوع العمل الذى تعتاد أن تقوم به العضلات . وهذان العاملان — الشدة العضلية وتغير الطول والشكل — يؤثران فى ثقل وعمل المفاصل التى تعمل عليها العضلات .





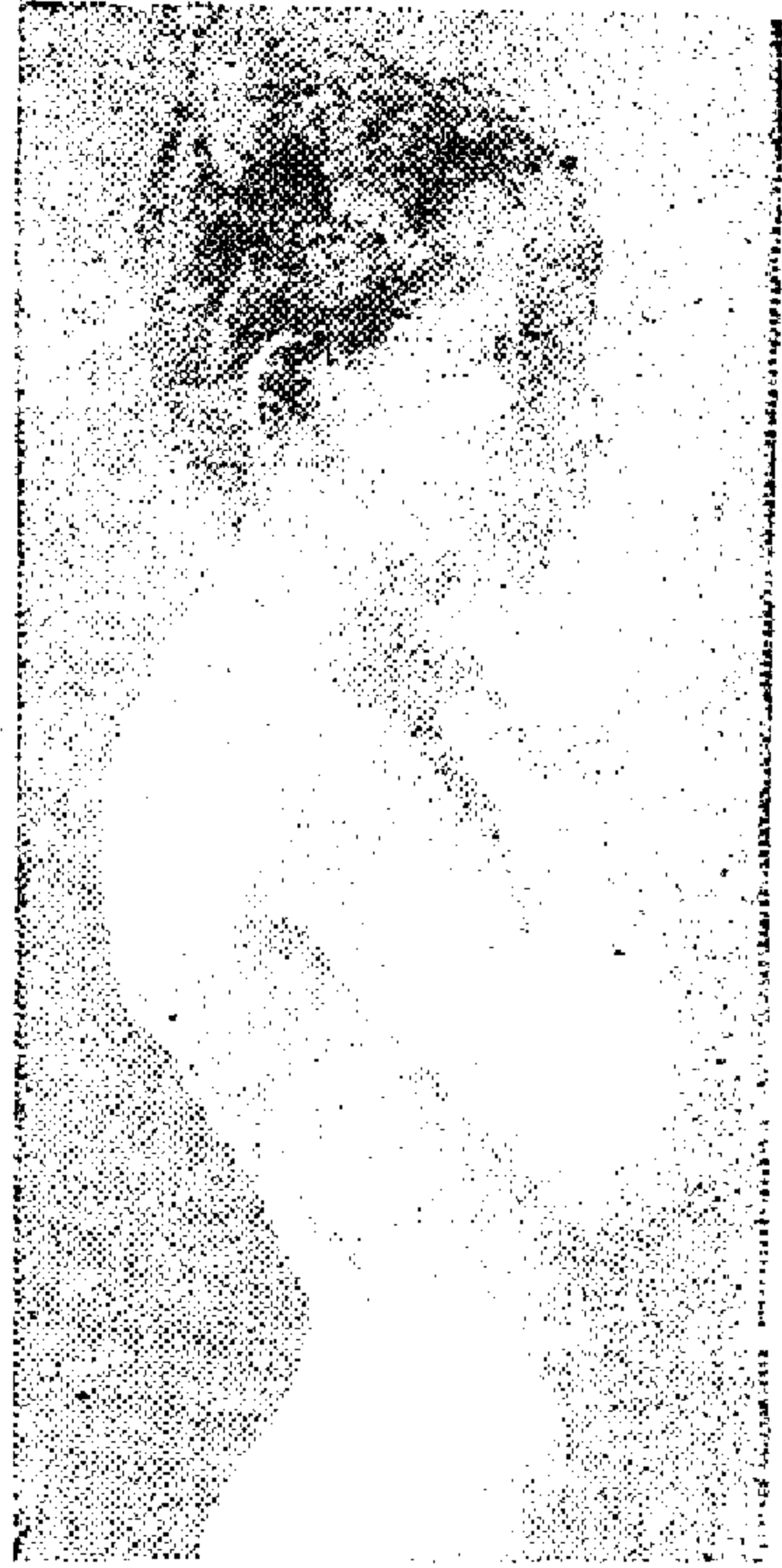
مجموعات العضلات العاملة في الوقفة المعتدلة



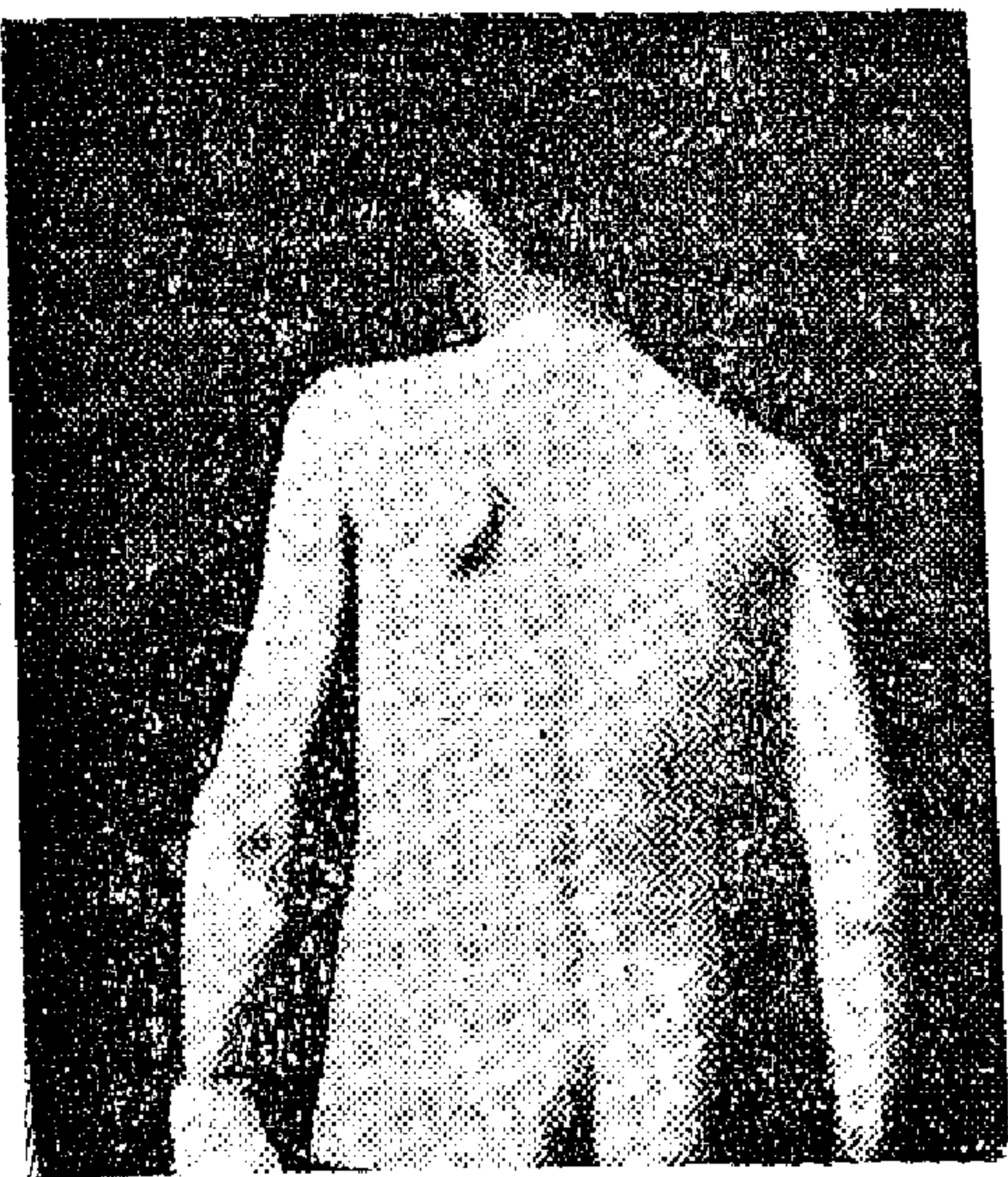
الوقفة المعتدلة



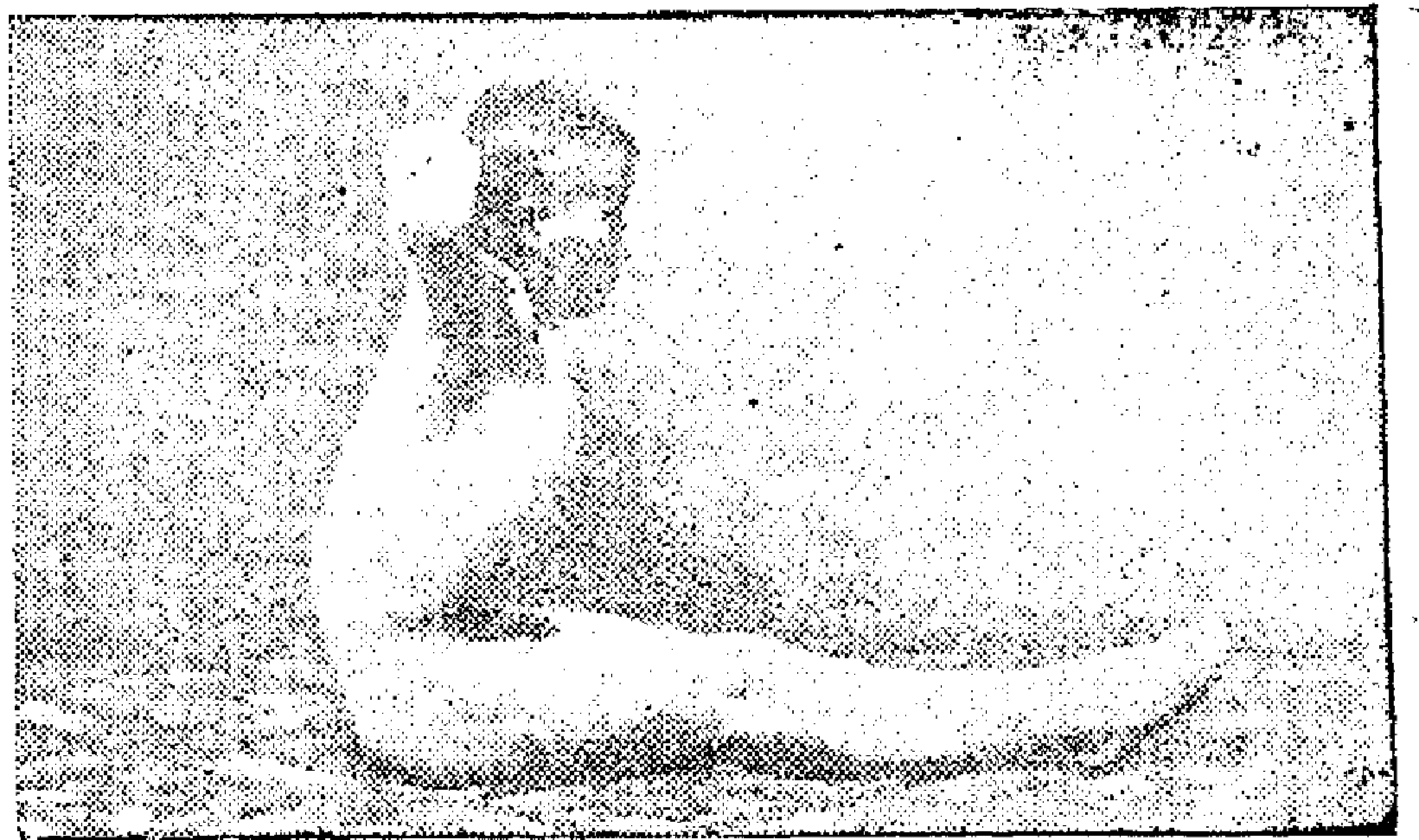
استدارة الظهر



تجوير الظهر



الانحناء الجانبي



استدارة الظهر



ويطلق التعبير « الإحساس بالقوام »<sup>(١)</sup> على العمل المتواصل للعضلات والمفاصل في الاحتفاظ بالقامة معتدلة في جميع أوضاع الجسم .

### شروط الوقفة المعتدلة :

ويجب أن تستوفي القامة في حالة الوقوف الشروط الآتية : —

- ١ — إرتكاز الجسم على القدمين معاً بالتساوى .
- ٢ — إشتداد الركبتين قليلاً .
- ٣ — الاهتمام بزاوية الحوض فلا يدفع الفرد عجزه شديداً للخلف أو الأمام .
- ٤ — سقوط الكتفين بثقلها حتى تتعلق الذراعان بحرية ( تكون الأصبع الوسطى ملاصقة لمنتصف الفخذ ) .
- ٥ — اعتدال وضع الرأس عالياً مع دفع الذقن للداخل .
- ٦ — كون الجسم عمودياً مع الميل القليل من الكعبين للأمام حتى يقع مسقط ثقله على المشطين أمام مفصلي الكعبين .
- ٧ — حرية التنفس .

### الأخطاء الشائعة في وقفة التمرين :

- ١ — تصلب الوضع وتوتر العضلات فيدفع التلميذ كتفيه للخلف بقوة ويشد ركبتيه .
- ٢ — زيادة الانحناءات الطبيعية في العمود الفقري .

---

(١) Postural Tone

٣ — رفع الكتفين . ويلاحظ حين وضع الرأس وضعاً معتدلاً أن الكتفين تتخذان وضعهما تبعاً للرأس وذلك لأنها تتعلقان بعضلات خارجة من الفقرات العنقية ومن أسفل الرأس . ولذا يجب أن يأمر المعلم تلاميذه برفع الرأس بدلاً من أن يأمرهم بضغط الكتفين للخلف أو رفعهما .

٤ — إثناء المرفقين وخاصة عند ضغط الكتفين للخلف — وكذلك لف الكتفين للخلف .

٥ — شد الركبتين بقوة وضغطهما للخلف وتباعدهما .

٦ — إدارة قدم أو القدمين للخارج فتعظم الزاوية الواقعة بينهما .

### الاحتفاظ باعتدال القامة :

وللمحافظة على اعتدال القامة شروط منها :

١ — أن يلرب الجسم كله تدريباً منتظماً متزنًا بالتمرينات والألعاب حتى لا توجه العناية لجزء من الجسم دون آخر وحتى تكون العضلات نامية قوية وحتى يكون الجهاز العظمي وأربطته في وضع صحيح وشكل متناسق جميل .

٢ — أن يكون الجهاز العصبي سليماً حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح ويعتاده وحتى تقوى الشدة العضلية ويزداد التوافق العضلي العصبي .

٣ — أن تكون الأجهزة الداخلية والغدد قائمة بوظائفها .

٤ — أن يكون الغذاء صالحاً ومحتوياً على كل العناصر الضرورية .



## أسباب نشوء القوام :

ويرجع اعتلال القوام عند النشء إلى :

أولاً : الإصابة :

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط فإن استناد أجزاء الجسم بعضها فوق بعض في هذه الناحية يصبح مؤلماً ويختل الاتزان ، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو جزءاً منه يتخذ شكلاً خاصاً يعتاده الفرد ويرتاح إليه . وترجع بعض حالات النشوء في القوام لهذا السبب . فالتواء الكعب مثلاً على بساطته وكثرة حدوثه إذا أهمل الفرد علاجه بالطرق الصحيحة يضطره لوضع القدم وضعاً يريحه ، وبتكرار عملية نقل القدم بالطريقة الجديدة المريحة يصبح عادة فيتأثر القوام بها ويتشوه .

ثانياً : المرض :

إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تجعل المفاصل تفقد مرونتها وسهولة حركتها تؤثر في القوام ، ومن أمثلتها الكساح وشلل الأطفال ومرض لين العظام لأنها تضعف العضلات وتجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها فتفقد قوتها تدريجاً ، ولا تجد العضلات المقابلة للعضلات المختصة بالحركة أية مقاومة فتضعف بدورها . فإذا كانت عضلة سمانة الساق مثلاً مشلولة فإن مفصل الكعب يتأثر بذلك فيتغير نظام نقل القدم ووضعها كما يتأثر القوام عامة .

كذلك يؤثر ضعف الصحة العامة في القوام ويجعل الإنسان يتخذ شكلاً خاصاً لا يتفق وجمال الجسم أو تكوينه الطبيعي ، ومن أمثلة

ذلك ضعف النظر أو الصمم أو تضخم اللوز أو الزوائد التي تجعل الفرد يضع رأسه وضعاً خاصاً فيتأثر بذلك العمود الفقري العنقي والجزء الأعلى من العمود الفقري الظهرى .

ثالثاً : العادات الجثمانية :

تتكون عادات القوام كغيرها من عادات الكلام أو المشي بالتكرار<sup>(١)</sup> . ففي أغلب حالات تشوه القوام بين التلاميذ مثلاً تكون العظام والمفاصل والأربطة والعضلات في حالتها الطبيعية قبل مرحلة الالتحاق بالمدرسة ، ثم ينشأ العيب تدريجاً باتخاذ التلميذ وضعاً خاصاً في جلسته أو وقفته أو مشيته لا يتفق وصالح الجسم ، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه فتبرز بعض أجزاء الجسم ويتحمل البعض الآخر ثقلًا لا تدعو الحاجة إليه ، وقد تطول بعض العضلات ويقصر البعض الآخر ، وبذا يصبح القوام الخاطئ أمراً اعتيادياً .

وتنشأ العادات الخاطئة في القوام من الإصابات أو الأمراض كما ذكرنا أو من نوع العمل المهني أو من البيئة التي يعيش فيها الفرد . فالطفل الذي تلتوى كعبه اليسرى مثلاً يضطر للارتكاز على قدمه اليمنى فيعتاد ذلك في الوقوف ويعتمد في مشيته على هذه القدم ، والتلميذ الذي يعتاد حمل حقيبته المملئة بالكتب بذراع خاصة يومياً ينبتى العمود الفقري عنده ناحيتها ، والعامل الذي يعتاد حمل أكياس ثقيلة على كتف واحدة كل يوم تنخفض كتفه طوال حياته ، ولراعى البقر ساقان معوجان

---

(١) راجع كتاب نظريات التربية البدنية الجزء الأول للمؤلف .

نتيجة لطول مدة ركوبه الخيل ، وعنق الكاتب منحني لضرورة إمالة رأسه أثناء قيامه بعمله ، وتحدث مقاعد الدراسة التي لا تتناسب مع أحجام التلاميذ نفس الآثار .

كذلك يؤدي تدريس التربية البدنية بالطرق غير الفنية إلى التأثير في قوام التلميذ تأثيراً ضاراً قد يسبب تشوهاً ، كأن يطلب المعلم مثلاً الوقوف « بشدة » أي مع التصلب أو يأمر باتخاذ أوضاع خاطئة أو بإداء حركات لا تتفق والأصول الفنية للحركة ، فيعتاد التلميذ تلك الأوضاع والحركات ، وقد تقوى بعض أجزاء جسمه دون البعض الآخر فيتأثر شكل الجسم عامة ويعتل قوامه .

٤ — الضعف العضلي أو العصبي :

لا يستطيع الفرد الاحتفاظ بقامته معتدلة إلا إذا بذل في أول الأمر جهداً عضلياً وركز انتباهه لهذه الناحية ، لأن التدريب على نصب القامة يحتاج لقوة وجلد .

فالقوام في الواقع دليل حسي لعادات الفرد ومعيار لما لديه من طاقة ونشاط . وعملية التدريب على اتخاذ وضع جديد صحيح متعبة للغاية ولذا تتطلب كثيراً من الصبر والمثابرة حتى إذا ما أصبحت عادة إرتاح لها الفرد وركن إليها وقل تعب العضلي والعصبي .

وتعد الألعاب علاجاً للقوام الرديء لأنها تمي القوة العضلية العصبية بطريقة كله تسلية وترويح بشرط أن تعطي معها بعض الأوضاع والتمرينات لعلاج التشوهات .



والواجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على وجه مرضي وحتى تنشط الشدة العضلية .

#### ٥ — الحالات العقلية :

إن الشعور بالفرح والثقة بالنفس والرضا والقناعة تدفع المرء بطريق لا شعوري إلى نصب قامته ورفع صدره ورأسه . وعلى النقيض من ذلك نجد أن الحزن والضيق وضعف الشخصية والذلة والمسكنة تجعل المرء يتخذ صورة الضعيف الخائر المترخي فينحني الظهر ويسقط الرأس للأمام وتصبح الخطوة ثقيلة عنيقة .

#### ٦ — اللباس :

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه . فالحزام الضيق مثلاً يعوق حركة الحجاب الحاجز فيثقل التنفس . والصديرية الضيقة تمنع الصدر من الاتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها كما تتصلب المفاصل .

كذلك تؤثر الملابس على شكل الجسم العام ومظهره فالخذاء ذو الكعب العالي يضطر المرأة لتعديل أوضاع أجزاء جسمها حتي تضمن الاتزان في الوقفة وعند الحركة فتزداد زاوية ميل الحوض عندها ويتجوف الظهر ويتأثر شكل العمود الفقري كله بالوضع الجديد .

## العيوب الشائعة في قوام التلميذ :

### أولاً - استدارة الظهر <sup>(١)</sup> :

يكون هذا العيب في أول الأمر مقتصرًا على سقوط الرأس والعنق للأمام ، ويتسطح الصدر ، لأن انخفاض منشأ العضلات ( القصية الترقوية وغيرها ) يجعل الأضلاع والقص تهبط . وعند ما يستقر هذا الوضع لا يتخذ الرأس الوضع المعتدل في أعلى العمود الفقري ولكنه يشد العضلات التي تمتد أعلى العمود الفقري للأمام فتطول هذه العضلات ويزداد الانحناء في العمود الفقري الظهرى ، ويزيد ثقل الذراعين والكتفين من عمل العضلة المربعة المنحرفة <sup>(٢)</sup> ويطيلها ، ويتباعد اللوحان . وهذا التشوه شائع بين التلاميذ خاصة والناس عامة لأن الحياة المدرسية وجميع الأعمال المهنية تقريباً تتطلب أن يكون الرأس منحنيًا .

وقد تظهر استدارة الظهر خلال الشهور الأولى من حياة الطفل بسبب نقص في تغذيته أو لأنه يوضع في أوضاع تؤثر في عموده الفقري كاجلاسه مبكرًا لمدة طويلة . وفي وضع الجلوس تظهر الاستدارة في العمود الفقري في المنطقة الظهرية السفلى . وهذا النوع من استدارة الظهر شائع جدًا . ( أنظر الشكل )

وقد تشمل استدارة الظهر المنطقة الظهرية كلها - وهي النوع الطويل - فتختلف عن الاستدارة في الجلوس وهي التي تحدث في الفقرات الظهرية السفلى . وهذا النوع غير شائع ولكنه أكثر وضوحًا

(١) Kyphosis or Round Back

(٢) راجع كتاب أصول التمرينات البدنية للمؤلف .

حيث يسهل رؤيته من الملابس ، ومن علاماته أيضاً بروز الذقن للأمام .  
وفي استدارة الظهر تنخفض الأضلاع العليا ويتجه أسفل العمود  
الفقرى العنقى للأمام مع الميل لكي يكون على استقامة العمود الظهرى  
العلوى ثم يُرفع الرأس ويثنى العنق حتى يتجه الوجه للأمام ، وبهذه الطريقة  
يزداد الانحناء الأمامى للعمود الفقرى العنقى <sup>(١)</sup> .

وفي النوع الطويل من استدارة الظهر يكون الانحناء مستوياً من  
الفقرات القطنية السفلى حتى منتصف الفقرات العنقية ، ويكون الانحناء  
أظهر في الجزء العلوى منه في الجزء السفلى ، ويقل ميل الحوض ، ويرتفع  
العجز للأعلى ، ويستقيم الانحناء القطنى . ولكي يكون الوجه متجهاً  
للأمام يرتفع الرأس وتدفع الذقن للأمام فيزداد الانحناء العنقى أيضاً .  
وتنخفض الأضلاع وخاصة العليا منها ويصبح الصدر مفلطحاً .

وفي هذا النوع تدفع الكتفان للأمام فتقصر العضلات الصدرية  
وينشأ عن ذلك عيب آخر يسمى « استدارة الكتفين » <sup>(٢)</sup> ويشاهد  
فيه تجويفان كبيران بجانب مفصل الكتفين .

ثانياً - تجويف الظهر <sup>(٣)</sup> :

تقتضى استدارة الظهر في الجزء الأعلى منه تجويف في الجزء الأسفل  
من العمود الفقرى ليعوض زيادة الانحناء في الجزء العلوى منه ، ومثله

---

(١) Cervical Lordosis

(٢) Round Shou'nders

(٣) Lordosis or hollow back



كمثل الانحناء الجانبي لليمين في الجزء الظهري من العمود الفقري والانحناء الجانبي المعوض له على الجانب الأيسر من العمود الفقري القطني . فاستدارة الظهر سبب في تجويفه لأن العمود الفقري القطني أكثر مرونة من العمود الفقري الظهري . وعند تحريك الجذع لأداء أي عمل تتحرك المنطقة القطنية بسهولة بينما يبقى العمود الفقري الظهري ثابتاً وبذلك يفقد مرونته تدريجاً ويصبح متصلباً - هذا التصلب هو بدء التشوه - وعندما يزداد الانحناء للخلف في الظهر المستدير يزداد معه انحناء العمود الفقري القطني للأمام ويتجوف الظهر .

علي أن هناك بعض الحالات التي ينشأ فيها التجويف الظهري أولاً كما في حالات خلع مفصل الفخذ<sup>(١)</sup> نتيجة كبر زاوية ميل الحوض ، وكما هو الحال في الشبان ذوي العضلات الضعيفة وخاصة البنات فلا تكون للعضلات المثبتة للحوض أو الحركة له - وخاصة عضلات البطن وخلف الفخذ - طولها الصحيح وتكون من الضعف بدرجة لا تقوى معها على حفظ الحوض في وضع صحيح فيميل الأمام في زاوية كبيرة . ومن هنا ينشأ التجويف الظهري من الأسفل عند الحوض بينما ينشأ في حالة استدارة الظهر من الأعلى .

وعندما يزداد ميل الحوض للأمام تقصر عضلات الظهر والعضلات المثنية لمفصل الفخذ بينما تطول عضلات البطن خلف الفخذ ، وعلى ذلك يجب تعديل عمل هذه المجموعات حتى يصبح الحوض في زاوية ميله الصحيحة .

---

(١) Congenital dislocation

وعند ما يريد الشخص - الذى اعتاد قامة خاطئه وتشكلت عضلاته وأربطته كذلك - أن يمد ( يفرد ) جسمه حتى يصبح قوامه معتدلاً فإنه يضطر إلى بذل الكثير من الجهد فى ذلك لأن العضلات ترغم على العمل لوضع أجزاء الجسم فى أوضاعها الصحيحة الجديدة ، وتعمل معها العضلات والأربطة المتقابلة لها لأنها تحاول سحب أجزاء الجسم ثانية لوضعها المعتاد الردى . ولا يمكن الاحتفاظ بالقامة المعتدلة إلا إذا عملت العضلات باستمرار ، ولا يتحقق ذلك إلا بقوة إرادة الفرد ومثابرتة على تحمل الجهد . وكلما تكرر عمل تلك العضلات كلما إزدادت قوتها واعتادت نوع العمل المطلوب منها إلى أن تفلخ فى النهاية فى إصلاح القوام ويصبح الجهد المطلوب لذلك ضئيلاً .

فواجب الفرد النى أصبح ظهره مستديراً أن يبذل قصارى جهده فى نصب قامته والاحتفاظ باستقامة العمود الفقرى ومرونته لأنها شرطان أساسيان لجمال الجسم وصحته .

وعند إصلاح القوام يجب على المعلم أن يدرس أوضاع أجزاء الجسم المختلفة دراسة عميقة حتى يستطيع أن يصف التمرينات العلاجية المناسبة لها . فإذا كان الظهر مستديراً مثلاً كان من العيب أن يطلب من التلميذ أن يقبض عضلات الظهر « شد الجسم » لأن هذا الأمر لا يعطيه أية فكرة واضحة عما يجب عمله ولا يساعده على معرفة طريقة مد ظهره بل يضطره لتحريك أعلى الجذع للخلف فيتجوف العمود الفقرى القطنى وتزداد الحالة سوءاً . والواجب أن يطلب المعلم منه أولاً تحريك الرأس والحوض للأمام وللخلف كي تزداد مرونتهما وبعد ذلك يستطيع التلميذ أن يتخذ الوضع

الصحيح وتأخذ أجزاء العمود الفقري الواقعة بينهما شكلها الطبيعي  
الصحيح أيضاً .

ويجب عند تحريك الرأس أن تسحب الذقن للداخل<sup>(١)</sup> أولاً . فإذا  
دفع الرأس للأمام ثم ضغط للخلف مع بقاء الذقن للداخل يستقيم الانحناء  
الأمامي في الفقرات العنقية ، وتحدث الحركة أيضاً في منتصف العمود  
الظهري فيعتدل ، وترتفع الأضلاع العليا ، ثم يمتد العمود الفقري القطني  
ويتغير وضع الحوض . وهذه التغيرات في العمود الفقري تزيد طول الفرد  
من سنتيمير واحد إلى ثلاثة سنتيمترات تقريباً .

وبما أن الرأس يزن نحو ثمانية أرطال فإن العضلات العنقية المسؤولة عن  
حمله طوال اليوم لابد وأن تكون قوية ، ولذلك ينبغي أن تكون تمارينات  
العنق مناسبة لقوتها حتى تؤثر فيها ، ومن أمثلتها التعلق من الرقبة ورفع جسم  
الزميل من عنقه<sup>(٢)</sup> .

وعضلات العنق قوية نسبياً عند الأطفال ، فهم يستطيعون رفع الرأس  
بسهولة في وضع الانبطاح على الوجه ويستطيعون التقوس في الرقود بالضغط  
على مؤخر الرأس وعلى القدمين . فتلک العضلات قوية أصلاً ولا تحتاج  
إلا للمؤثر الصحيح حتى تحافظ على قوتها أثناء عملية النمو . وتعمل السباحة  
على الصدر على تقوية عضلات العنق ومثلها المطالعة والفرد منبطح  
على وجهه .

وعلى كل إذا أردنا إصلاح العيوب الجثمانية فلا يكفي اتخاذ الوضع

---

(١) Chin in

(٢) راجع باب تمارينات العنق في كتاب «أصول التمارينات البدنية» للمؤلف .





وهو انحناء في العمود الفقري على الجانب ، ويقال هذا العيب من قدرة العمود الفقري على حمل ثقل الجسم ، ويفسد شكل التجويفين الصدري والبطني ، ويزحم الأعضاء في غير مواضعها ، كما يسبب في الحالات المتقدمة القديمة ضغطاً على الأعصاب الشوكية عند مخرجها .

عند ما يكون الظهر قوياً ونامياً نمواً طبيعياً تستطيع العضلات المستقيمة الظهرية أن تسند العمود الفقري وثقل الجذع وأن تجعله ثابتاً وقادراً على القيام بأداء ما تتطلبه نواحي العمل اليومي دون أن يصيب أعضاء الصدر والبطن أى ضرر . ولكن إذا ضعفت الصحة العامة خلال فترات النمو فإن العضلات المادة للظهر تضعف أيضاً وإذا اعتاد الفرد الانحناء أو اتخذ جذعه وضعاً مائلاً ينحني العمود الفقري جانباً ، وتقرر حالات الفرد الخاصة أى جانب يحدث فيه الانحناء وفي أية منطقة من العمود الفقري . ومن أمثلة ذلك جلسة التلميذ على مقعده في غرفة الدرس ومكانه بالنسبة للضوء أو للسبورة أو لمكان المعلم ، ووقته بتكامل على قدم واحدة . وقد يكون سبب الانحناء الجانبي استخدام يد وذراع وكتف واحدة في حمل الأشياء أو في أداء عمله المهني .

وينشأ الانحناء الجانبي عادة بين السابع والسادس عشرة سنة خلال عملية النمو السريع نتيجة لسوء التغذية أو لقلة التمرين البدني في الشمس والهواء الطلق . وهذا النوع من الانحناء يخالف الانحناء الجانبي عند البالغ لأن الأخير ينتج عن العمل المهني واستخدام العضلات التي تمتد جانباً واحداً من الظهر أكثر من العضلات المادة للجانب الآخر فتتفاوت الأولى

وتقوى ، ويصبح الشد على جانب أكثر منه على الجانب الآخر .  
وهناك سبب ثالث للانحناء الجانبي ، وهو ميل الحوض بسبب  
اختلاف طول الرجلين حينما تكون إحداها أطول من الآخر ، وهو نادر ،  
فإذا مال الحوض على جانب لا تكون قمة العجز معتدلة ويلتوى العمود  
الفقرى تبعاً لذلك . وفي هذه الحالة يجب إطالة الرجل القصيرة برفع الحذاء  
أو الكعب . وقد يكون ميل الحوض راجعاً لتفرطح قدم أو لاعتياد  
الفرد الوقوف على قدم واحدة وثني الركبة الثانية .

ويمكن علاج الحالات البسيطة من الانحناء الجانبي بالتمارين البدنية  
التي تستخدم فيها عضلات الجانبين بالتساوي ، وباتخاذ أوضاع يصبح فيها  
العمود الفقرى رأسياً كرفع الذراع المقابلة لجهة الانحناء .

### قواعد عامة لممارسة تشوه القوام :

إذا كان سبب التشوه المرض أو الإصابة فيجب أولاً إيقاف المرض  
ومعالجة الإصابة قبل إصلاح عيوب القوام ، أي يجب إزالة سبب التشوه  
حتى يكون للتدريب على اعتدال القامة ونصبها أثره ونتأجه .

وهناك بضعة حالات في تشوه القوام ترجع إلى التعب أو الإجهاد  
العقلي أو سوء الهضم أو سوء التغذية أو ما شابه ذلك ، فعلاجها يبتدىء  
بالراحة والغذاء الصالح المناسب وبتمارين الترخي أولاً ثم بالتمارين  
العلاجية الخاصة . ويجب أن يعنى العلم في درسه بالنواحي الآتية :

١ — وضع الرأس وشكل العمود الفقرى العتقى



٢ — المحافظة على شكل الانحناءات الطبيعى فلا يأمر التلاميذ بالمغالة فى شد الجسم أو العجز أو الكتفين خلفاً بقوة .

٣ — المحافظة على بقاء الحوض فى وضع معتدل .

٤ — بقاء القدمين متلاصقتين أو مفتوحتين قليلاً من الأمام .

٥ — تعليم التلاميذ التنفس الصحيح من الأنف والفم وإشراك الحجاب الحاجز فى عملية التنفس .

ولتدريب الأطفال على العادات الصحيحة للقوام منذ الصغر يجب اتباع الآتى :

أولاً : تعويدهم العادات الجثمانية الصحيحة فى سن مبكرة حتى يشبوا عليها . وينبغى أن نعلم أن إصلاح عادة رديئة أو الإقلاع عنها أصعب وأشق على النفس من التدريب المباشر على تكوين عادات جديدة تحل محلها . ويبدأ تعويد الأطفال على اعتدال القامة بعرض الصور والأشكال والنماذج عليهم أو برؤية النموذج الحي لتلاميذ ذوي قوام معتدل ويصح أن يكون المعلم نموذجاً لذلك . ويتبع العرض شرح الفوائد التى يجنيها الفرد من اعتدال قامته وتفسير ذلك للأطفال بطريقة مبسطة سهلة . فلاعتماد القوام عدة فوائد أهمها :

١ — السماح للأجهزة الحيوية وخصوصاً القلب والرئتين بالعمل المنتظم ، وتأدية وظائفها على وجه مرضى ، فيتسع الصدر ويتسع المكان للقلب والرئتين ، ولا يكون هناك ضغط على المعدة أو الكبد ، بينما يحفظ الجدار البطنى الأعضاء الداخلية فى مواضعها الطبيعية ، وأحسن وضع

للتنفس الصحيح الحر هو الذى تكون فيه الأضلاع فى وضع معتدل  
وسط بين الشهيق الكامل والزفير الكامل . فاعتدال القامة ضرورى  
لصحة البدن ونموه .

٢ — التقليل من حدة التعب أو تأخير ظهوره عند الفرد .  
فالإنسان يستطيع أن يقوم - وهو معتدل القامة - بأعمال كثيرة مع  
قليل من الجهد العصبى والعضلى .

٣ — الإيحاء للفرد بالثقة فى نفسه وقدرته على مقابلة الصعب بهدوء  
وطمأنينة . فالفرد الذى اعتاد أن يقف معتدلاً رافع الرأس له نصيب  
واسع من القدرة على الكفاح فى الحياة ، فمثله غير مثل الفرد الضعيف المعتل  
القوام المحدودب الظهر والكنتفين .

وكما أن القوام المعتدل يدل على نشاط العقل وقوة الإرادة والحيوية  
نجد أن القوام الردى يوحى بضعف العقلية وتراخى التفكير واعتلال  
الصحة وضعف الإرادة .

ونجد عادة فى المدرسة عدداً من التلاميذ الضعفاء الذين يتطلب  
قوامهم عناية خاصة فتضعهم المدرسة فى فصول خاصة قليلة العدد وتدرس  
حالاتهم دراسة فردية وافية وتوضع لهم التمرينات العلاجية الخاصة ،  
إما لكل فرد على حدة ، وإما للمجموعات المتجانسة منهم .

ويكون التدريب على هذه التمرينات يومياً لمدة تتراوح بين ربع  
ساعة ونصف ساعة .

ومن أمثلة تلك التمرينات :

١ - [ رقود ( على الظهر ) ]

( أ ) ثنى الركبتين ورفعها على الصدر دون رفع الجزء الأسفل من العمود الفقري عن الأرض .

( ب ) ثم وضع القدمين على الأرض ببطء مع بقاء الركبتين منشيتين على أن تكون القدمان قريبتين من الجسم ما أمكن .

( ج ) ثم ضغط العنق على الأرض مع بقاء الذقن للداخل وميد العنق طولا .

( د ) ثم مد الركبتين ببطء برفع القدمين بطيئاً على الأرض وبقاء الظهر على استقامته .

٢ - [ رقود القرفصاء ] ( أى رقود على الظهر مع انثناء الركبتين )

( أ ) مد الساق اليسرى بطيئاً على الأرض مع بقاء القدم اليمنى مضغوطة على الأرض والركبة اليمنى منشية .

( ب ) لف القدم اليسرى للداخل بعد شد الساق .

( ج ) رفع الساق اليسرى بطيئاً مع بقاء الركبة مستقيمة والقدم مدارة للداخل حتى تلامس الركبة اليمنى المنشية .

( د ) خفض الساق اليسرى ببطء مع بقاء القدم في وضعها ثم تكرر الحركات على الساق اليمنى فاليسرى وهكذا .

٣ - [ رقود ( على الظهر ) ]

( أ ) وضع اليدين على الحافة السفلى للقفص الصدري ثم الزفير مع

ضغط الأضلاع السفلى ( أثناء الزفير ) وإحداث صوت بالقم عند خروج

الهواء أو مع الصغير .

(ب) شيق بإدخال أكبر كمية من الهواء ببطء مع الإحساس  
بارتفاع الأضلاع كالبالون .

ويكرر التمرين عدة مرات بشرط بقاء العمود الفقري ملاصقاً للأرض .

٤ - تعويد التلاميذ على الراحة التامة بالاستلقاء على الظهر وتراخي

جميع عضلات الجسم .

ثانياً : الاهتمام بشكل مقاعد الجلوس وحجومها حتى تتناسب مع  
أجسام التلاميذ وتسمح لهم بجلسة معتدلة مع استقامة الظهر . كذلك  
يجب أن يعنى المعلم بوقفة التلميذ وجلسته خلال الدرس .

ثالثاً : توافر الإضاءة والتهوية بغرف الدرس وحجر النوم كما يجب  
أن يتعرض الجسم في فترات لأشعة الشمس ، وأن تكون ملابس الفرد  
خفيفة واسعة .

رابعاً : العناية بالتغذية حتى يكون غذاء الفرد صالحاً ومحتوياً لجميع  
العناصر الضرورية لبناء الجسم وقيام أجهزته الحيوية بوظائفها علي خروجه .  
خامساً : العناية بالتربية البدنية ورياضة الجسم بطريقة منتظمة  
متزنة تتلاءم مع قوة الفرد ومقدرته .

سادساً : أداء تمرينات للتراخي بطريقة توقيتية حتى تستفيد  
العضلات ، مع العناية بإراحة الجسم كله وتراخيه في فترات خلال اليوم .



## أصول تمارينات خاصة باصطلاح استدارة الظهر :

١ - أوضاع التعلق : مثل التعلق بالمسك من الأعلى ، والتعلق بالمسك من الأسفل بشرط تباعد اليدين وسقوط الجسم على استقامته ، — وإذا كان التعلق على العقل الحائطية ، فيمكن وضع وسادة خلف المنطقة المستديرة من الظهر .

٢ - تمارينات المنكبين من وضع التعلق : مثل :  
( أ ) [ تعلق بالمسك من الأسفل ] الأرجحة أماماً وخلفاً (عارضتان — العليا منهما يتعلق بها الفرد ، وتوضع الثانية عند اللوحين خلف الظهر )  
( ب ) [ وقوف . النراغان عالياً مع المسك من الأسفل ] رفع الجسم عن الأرض [ عقل حائط وزميل يقف خلف اللاعب ويضع كتفيه تحت لوحى اللاعب ثم يرفعه تدريجاً ]<sup>(١)</sup>.

٣ - أوضاع النراعين وحركاتهما : مثل :  
( أ ) [ جلوس ترييع ] ثنى النراعين ومدّها جانباً .  
( ب ) [ جلوس القرفصاء ] ثنى النراعين عرضاً .  
( ج ) [ وقوف فتحاً ] مرجحة النراعين أماماً عالياً أماماً أسفل<sup>(٢)</sup>.

٤ - تمارينات مد الظهر : مثل :

---

(١) وصف هذه التمارينات بكتاب « أصول التمارينات البدنية » للمؤلف — باب تمارينات المنكبين .  
(٢) وصف هذه التمارينات بكتاب « أصول التمارينات البدنية » للمؤلف . — باب تمارينات النراعين .

( أ ) [ جلوس ، ترييع ، انحناء ] مد الجذع عالياً ببطء في ١٢ عدة  
( ب ) [ جلوس القرفصاء ] ثني الجذع أماماً ثم للد عالياً والضغط  
على حائط .

( ح ) [ رقود ] تراخي الجسم ثم مد الجسم طويلاً وضغط الكتفين  
على الأرض .

٥ - تمرينات التقوس : مثل :

( أ ) [ رقود القرفصاء ] رفع الكتفين والجزء الأعلى من الظهر  
عن الأرض .

( ب ) [ رقود القرفصاء ] رفع الجسم عن الأرض مع بقاء الرأس  
والقدمين على الأرض .

( ح ) [ جلوس ترييع ] دفع الصدر أماماً ( ويكون الجلوس مع  
لصق الظهر بالحائط ) .

٦ - تمرينات المنكبين من أوضاع الجلوس والجلو والوقوف مثل :

[ جلوس الجثو . الذراعان عالياً . ميل ] ضغط الصدر أسفل ( عقل

الحائط ومساعدة زميل ) .

[ وقوف فتحة ، الذراعان عالياً ، ميل ] ضغط الصدر أسفل ( عارضة

أو عقل الحائط ومساعدة زميل ) .

أمتد لتمارين خاصة: باصموح تجويف الظهر :

١ - تمرينات ثنى الجذع أماماً أسفل مثل :

( أ ) [ وقوف فتجاً ] ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين والشد عليهما .

( ب ) [ جلوس التريبع ] ثنى الجذع أماماً أسفل لوضع الرأس على الأرض .

( ح ) [ جلوس على أربع ] مد الركبتين ( دون رفع القدمين أو اليدين ) .

٢ - تمرينات رفع الركبتين . مثل :

( أ ) [ رقود ] رفع الركبتين على الصدر .

( ب ) [ تعلق ] رفع الركبتين عالياً . ( عقل الحائط )

٣ - تمرينات رفع الرجلين . مثل :

( أ ) [ رقود ] رفع الرجلين عالياً فوق الرأس .

( ب ) [ تعلق ] رفع الرجلين عالياً لوضع القدمين على عقلة فوق الرأس ( عقل الحائط )

( ح ) [ رقود بالمسك عالياً ] رفع الرجلين ووضعهما على عقلة ثم ثنى ومد الركبتين ( عقل الحائط )

٤ - تمرينات التسلق على الحبال . مثل :

( أ ) [ وقوف بالمسك أماماً ] التسلق عالياً ( حبل )

- ( ب ) [ وقوف بالمسك عالياً ] الدوران عالياً ( حبلان رأسيان )  
 ( ح ) [ تعلق  $\frac{1}{4}$  القرفصاء بالمسك المواجه ] التسلق بنقل اليدين  
 ( حبل مائل )

أمثلة لتمارين خاصة بالصهرح المخرج الجانبي :

- ١ - أوضاع التعلق . مثل :  
 ( أ ) تعلق بالمسك الموزع ( يد أعلى من الأخرى على عقل الحائط )  
 ( ب ) [ تعلق بالمسك من الأعلى ] الأرجحة بالرجلين ( عارضة )
- ٢ - حركات الدوران على الحلق أو العارضة . مثل :  
 ( أ ) [ وقوف بالمسك من الأعلى ] الدوران عالياً ( عارضة )  
 ( ب ) [ وقوف ] الوثب للمسك من الأسفل والدوران عالياً ( عارضة )
- ٣ - تمرينات دوران الجذع . مثل :  
 ( أ ) [ وقوف فتحاً ] دوران الجذع جانباً ، أماماً ، أسفل ، جانباً  
 ( ب ) [ جلوس تربع ] » » » » » »
- ٤ - تمرينات لف الجذع . مثل :  
 ( أ ) [ وقوف فتحاً ] لف الجذع على الجانبين مع تراخي الذراعين  
 ( ب ) [ جثو الذراعان جانباً ] لف الجذع جانباً .
- ٥ - تمرينات الزحف . مثل :  
 [ جثو أفقي ] نقل يد مع ركبة أماماً .  
 [ جثو أفقي ] نقل اليدين أماماً لوضع الانبطاح ثم جر الركبتين لوضع  
 الجثو الأفقي .



٦ — تمرينات ثنى الجذع جانبا — مثل :  
( أ ) [ وقوف فتحا ] ثنى الجذع على الجانبين .  
( ب ) [ جلوس الجثو . إثناء ] ثنى الجذع على الجانب مع مد  
الذراع أسفل .

٧ — أوضاع الانبطاح المائل الجانبي . مثل :  
( أ ) [ انبطاح مائل ] التغير لوضع الانبطاح المائل الجانبي .  
( ب ) [ انبطاح مائل جانبي ] ثنى الذراع ومدّها عاليا .

### أُسْدُ لتمرينات خاصة بأصروم التجويف العنقى :

١ — حركات ضغط الرأس للخلف . مثل :  
( أ ) [ جلوس تريبع ] ثنى الرأس أماماً ثم المد مع الضغط .  
( ب ) [ وقوف فتحا . اليدان على الفخذين ] ضغط الرأس للخلف  
مع ضغط اليدين على الفخذين .

٢ — حركات دوران الرأس . مثل :  
[ وقوف ] دوران الرأس جانباً أماماً جانباً خلفاً .

٣ — حركات ثنى الرأس جانباً . مثل :  
( أ ) [ جلوس القرفصاء ] ثنى الرأس على الجانب .  
( ب ) [ جلوس تريبع . إثناء ] ثنى الرأس من جانب لآخر .  
( ٤ عدات ) ثم مد وثنى الذراعين جانباً ( ٤ عدات ) .

٤ — تمرينات التقوس . مثل :

[ رقود القرفصاء ] رفع الجذع عن الأرض .  
[ رقود ] ثنى الرأس أماماً والمذ ( عدتين ) وضغط العنق أسفل  
( عدتين ) ثم رفع الكتفين ( عدتين ) .

### أمثلة لتحريكات خاصة بأوضاع وضع الكتفين :

١ — أوضاع الذراعين وحركاتهما . مثل :  
( أ ) [ إلقاء ] ثنى الذراعين ومدّها أسفل ( عدتين ) وثنى الذراعين  
عرضاً ( عدتين ) .  
( ب ) [ جلوس القرفصاء . إثناء ] مد الذراعين في اتجاهات موحدة  
أو في اتجاهات مختلفة .

٢ — حركات مفصلي الكتفين . مثل :  
( أ ) [ جلوس ترييع . إثناء ] دوران المرفقين أماماً جانباً أسفل .  
( ب ) [ جلوس القرفصاء . إثناء ] تحريك الكتفين أماماً وخلفاً .  
( ج ) اللكم الخيالي .

٣ — حركات أرجحة الذراعين وقذفها . مثل :  
( أ ) [ وقوف فتحاً ] أرجحة الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .  
( ب ) [ وقوف فتحاً ] المرجحة العمودية .  
( ج ) [ جلوس ترييع . إثناء عرضاً ] ضغط المرفقين ثم قذف  
الذراعين جانباً .

٤ — أوضاع التعلق وحركاته . مثل :

- ( أ ) [ تعلق بالمسك من الأعلى ] أرجحة الجسم أماماً خلفاً (عارضه) .  
( ب ) [ تعلق بالمسك المتبادل ] التحرك جانبا مع تغيير اتجاه الجسم  
( عارضه ) .

### الطرق العامة لفحص القوام :

للكشف عن عيوب القامة وفحصها يقف التلميذ أمام مرآة ذات ثلاثة جوانب ويبين المعلم عليها مواضع الجسم التي تحتاج لعناية وإصلاح .  
ولفحص الظهر يرقد الفرد على ظهره تماماً ، فإذا لم يسترح تماماً دل ذلك على استدارة ظهره وتصلبه . وإذا لم يكن العمود الفقري القطني قريباً من الأرض بحيث يمكن أن تنزلق اليد مفتوحة بين الظهر والأرض دل ذلك على تجويف الظهر ، وهذا التجويف تعويض لانحناء في الجزء الأعلى من الظهر .

ومن واجب الآباء والمعلمين أن يتعلموا طريقة فحص ظهر كل طفل بانتظام . وعند الفحص يخلع الطفل ملابسه بحيث يكون أعلا الظهر عارياً ومواجهاً للضوء ثم يرفع الطفل ذراعيه ويدفعهما للخلف قليلاً ، وفي هذا الوضع تبرز العضلات الصدرية للأمام ويكون بروزها بالقدر الذي تسمح به مرونتها ، وتعمل هذه العضلات أيضاً على رفع الأضلاع ، وكلما كانت مفاصل الأضلاع مرنة كلما ازداد ارتفاعها وزاد ارتفاع الذراعين في وضعها العالي . وتتوقف زيادة ارتفاع الذراعين أيضاً على مرونة مفاصل الأضلاع

على العمود الفقري ، وكما قلت المرونة الطبيعية في هذا الجزء العلوى من العمود الفقري وكان انحناءه كثيرا كلما قل ارتفاع الأضلاع وقل ارتفاع الذراعين في الوضع العالى . وهذه العلاقة الوثيقة بين مرونة العمود الفقري وارتفاع الذراعين تجعل وضع الذراعين عاليا وسيلة هامة لتقدير حالة الظهر : فإذا كانت الذراعان ترتفعان تماماً في الوضع العالى وتحتفظان بوضعهما في حذاء الجذع فإن الظهر يمتد في كل طوله ويدل ذلك على احتفاظه بمرونته . أما إذا لم تستطع الذراعان اتخاذ الوضع العالى على صحته وكانتا مائلتين للأمام دل ذلك على استدارة الظهر وتصلبه .

وكذلك إذا كان الظهر مستقيماً مرناً ، فإننا نرى عند وضع الذراعين عاليا شقاً منتظماً في منتصف الظهر يزداد عمقا بانتظام كلما سار من الأعلى للأسفل . أما إذا كان بالظهر استدارة وتصلب في أية منطقة به فإننا نجد الشق غير متناسب في العمق في هذه المنطقة وقد لا يوجد إطلاقاً .

كذلك إذا كان الظهر متصلباً مستديراً ، فإن حركة رفع الذراعين أماماً عالياً للوضع العالى تتوقف فجأة فوق الرأس من الأمام — كما لو كانت هناك عقبة أمام الذراعين — ويظهر الجزء المنحني في العمود الفقري كأنه لم يتأثر بحركة رفع الذراعين .

ويمكننا أن نحكم على الظهر بأنه مجوف بحركة ثني الجذع أماماً ، فإذا لم تنش المنطقة القطنية وبقيت مستقيمة أو مقعرة — بدل أن يكون انحناءها منتظماً في جميع أجزائه — دل ذلك على أن الظهر مجوف .

وعند فحص الظهر لمعرفة الانحناء الجانبي ، يقف الفرد عاريا وظهره متجه للضوء مباشرة ، وتكون القدمان متلاصقتين ، وتسقط الذراعان بثقلها على الجانبين ، ويكون الجذع في حالة تراخي طبيعية . ويلاحظ المتحن إذا كان نصف الجسم متشابهين ، ويدل أي اختلاف فيهما على وجود الانحناء الجانبي كعلو كتف عن الأخرى أو بروز لوح عن لوح .

وإذا كان الانحناء الجانبي واقعا في المنطقة القطنية فإن الفراغين الواقعين بين جانبي الجسم والذراعين يكونان غير متساويين ، ويظهر أحدهما على شكل مثلث كبير ، ويكون أحد مفصلي الفخذين أبرز من الآخر ويظهر كأنه أكبر .

### الاجتهادات العلمية للقوام :

ابتدأت المحاولات في اختبار القوام بشكل عملي منظم حوالي سنة ١٨٩٠ وذلك بغرض معرفة صفات القوام المثالي للإنسان . ويرمى البحث في هذا الموضوع أيضا إلى الوصول للحقائق الخاصة بعلاقة قوام الفرد بوظائف أعضائه وأجهزته الحيوية ، وإلى قياس قدرته على الوقوف وقفة معتدلة صحيحة كمناسبة من نواحي مهارته الجثمانية .

ولقد بُحث موضوع اختبارات القوام من النواحي الآتية :



أولا — التقدير المباشر للقوام وينقسم إلى :

١ — تقدير عام للقوام .

٢ — تقدير لكل جزء من أجزاء القامة .

ثانيا — اختبار القوام باستخدام مقاييس خاصة ، ثم تصنيف القامة بحسب درجة اعتدالها بناء عن أحكام اعتبارية أو بناء عن تخطيط وقياس من جهاز أو صورة .

أولا — التقدير المباشر للقوام .

(١) تقدير عام للقوام .

وذلك بمقارنة قوام الناس بعضهم ببعض بغرض تشجيعهم على العناية به وإصلاح ما قد يعتوره من تشوه بالعلاج . ومن بين الاختبارات التي وضعت ما يأتي :

١ — الاختبار الثلاثي وقد وضعته الأنسه بانكروفت سنة ١٩١٠<sup>(١)</sup> —

وبوساطته يستطيع المعلم أن يصدر حكمه على قوام التلاميذ في وقتهم ومشيتهم وأثناء مرانهم . وهي أحكام اعتبارية تتوقف على قدر خبرته . فإذا نجح التلميذ في اختبار القوام أثناء التمرين وكان قوامه معتدلا خلال أداء الحركات أعطى درجة « ا » ، وإذا نجح في الجزء الخاص بالمشي فقط أعطى درجة « ب » ، وإذا نجح في الوقوف أعطى درجة « ح » ، وإذا لم ينجح في ذلك أعطى درجة « د » .

---

(١) The Triple test by T. Bancroft .

ويتلخص إجراء الاختبار فيما يأتي :

( أ ) يطلب المعلم من التلميذ الوقوف باعتدال ثم يستبعد ذوى القوام الرديء ويعطيهم درجة « ء » .

( ب ) يأمر التلاميذ بالمشى الحر وينادى عليهم بالوقوف والدوران واللف فى فترات متقطعة غير منتظرة حتى يركز التلميذ انتباهه للنداء دون اعتدال القامة وفى الوقت الذى يجرى فيه الاختبار توضع الدرجة .

( ح ) ثم يطبق الجزء الثالث من الاختبار وذلك بمراعاة مدى قدرة التلميذ على نصب قامته أثناء أداء تمارينات كثنى الجذع أماماً أسفل ومدّه ورفع الذراعين أماماً عالياً . ويوجه المعلم اهتمامه إلى اعتدال الجذع ووضع الرأس ومدى انحناء القطن والعنق .

فالتلاميذ الذين يستطيعون المحافظة على اعتدال قامتهم يعطون الدرجة النهائية ويعتبرون ذوى عضلات قوية تستطيع المحافظة على الوضع الصحيح فى ظروف صعبة .

٢ — اختبار الخط المستقيم : كذلك وضعت الآنسة بانكرافت هذا الاختبار مع استخدام خيط المطار ، حيث يقف التلميذ معتدلاً بجانب خط مطار مدلى بجانب جسمه بحيث يسقط عند الأذن ويلمس النتوء الأخرى والكتف والركبة من الخارج . ويلاحظ المعلم مقدار بعد الرأس وانحراف الكتفين عن الخط ومدى استدارة ثنايا العمود الفقرى ومقدار تراخى البطن .

وعلى قدر ملاحظاته يقسم التلاميذ إلى درجتين :

( أ ) أصحاب القوام المعتدل .

(ب) من بهم انحراف عن الخط المستقيم .

٣ — اختبار الجدار : وضعه كرامبتون<sup>(١)</sup> سنة ١٩٢٠ — يقف التلميذ أولاً مواجهاً الحائط بحيث تكون أطراف أصابع قدميه ملامسة للجدار ، ويعتبر قوامه معتدلاً إذا لمس صدره الجدار أيضاً ولم تبتعد الفخذان عنه بأكثر من عرض اليد .

ثم يقف التلميذ وظهره مواجه الجدار بحيث تكون العقبان ملامستين له ويعتبر القوام معتدلاً إذا كانت المسافة بين المنطقة القطنية في العمود الفقري والحائط لا تسمح لأكثر من وضع اليد مفتوحة بينهما .

وأخيراً تعمل مقارنة بين محيط الصدر والبطن . ويعتبر القوام معتدلاً إذا زاد محيط الأول عن محيط الثاني بمقدار ١٠ ٪ .

٤ — اختبار الطول : وضعه راو<sup>(٢)</sup> سنة ١٩٢٠ — يقاس طول الفرد في حالة الوقوف ثم طوله في حالة الرقود . وكلما تقارب الطولان بعضهما من بعض كلما عد القوام معتدلاً .

(ب) اختبارات أجزاء القامة .

وضع كييث<sup>(٣)</sup> في سنة ١٩٣٠ اختبارات للنواحي الآتية :

(١) استدارة الكتفين : باستخدام خيط المطار من طرف الترقوة فإذا مر الخيط بالنتوء الأخرى عند الكتف عد هذا الجزء معتدلاً .

---

(١) Crampton .

(٢) Rowe .

(٣) Kipbuth .

(ب) استدارة العنق : بملاحظة خط وهمي بين الذقن والقص ، فإذا كان هذا الخط عمودياً تقريباً عد هذا الجزء معتدلاً .

(ج) انحاء العمود الفقري : بملاحظة خط ممتد من الفقرة القطنية الخامسة للفقرة الظهرية العليا . ويعد هذا الجزء معتدلاً إذا كان الخط مستقيماً في مستواه الأمامي الخلفي ، ويجب أن يلامس الخيط كل الذنوء في العمود الفقري .

(د) زاوية الحوض : تلاحظ زاوية الحوض مع سطح الأرض ، بخط وهمي بين البطن والكفل فخطوط الجزء الأسفل من البطن والكفل تكون متوازية في حالة اعتدال القامة .

ثانياً — اختبار القوام باستخدام مقاييس خاصة :

استخدمت لقياس القوام طريقتان : الأولى وقد استعمل فيها التخطيط المباشر والثانية استعملت فيها آلة مرنة تلامس الجسم وتتخذ شكله . ويلاحظ أن في التخطيط المباشر لا يكون القياس دقيقاً لأن الجسم في حالة وقوف الفرد يتحرك ويتذبذب باستمرار . وفي الوقت الذي يعمل فيه التخطيط العام للجسم كله أو تخطيط العمود الفقري تؤثر الحركات الحادثة على الرغم من أنها طفيفة في عملية التخطيط .

ومن بين المقاييس التي استعملت :

١ — القضبان<sup>(١)</sup> — وأشار بها إلكنتن سنة ١٨٩٠ ، وهو إطار بطول العمود الفقري ، وله سلسلة من القضبان الأفقية تتحرك بسهولة للداخل .

---

(١) Conformateur by Elkinton

فإذا وقف الفرد وظهره ملامس لتلك القضبان فإنها تتحرك وتثبت بعد أن تتخذ شكل العمود الفقرى .

٢ - الشريط المرن<sup>(١)</sup> - وهو شريط من المعدن المرن يتخذ شكل العمود الفقرى ، ثم يرفع ويوضع على الورق وبذلك يمكن تتبع الحنايا عليه بالتخطيط . وطريقة استخدام القضبان أصبح لأنها أثبتت من الشريط . وبتتبع حنايا العمود الفقرى على ورق يمكن قياس عمق الحنية القطنية وذلك برسم خط بين أقصى بروز فى الحنية الظهرية وأقصى بروز فى الحنية العجزية .

٣ - المرايا والعدسات وقد استخدمها لزلى وموشر سنة ١٩١٥<sup>(٢)</sup> -

والجهاز يتركب من عدة مرايات وعدسات مرتبة بحيث أن صورة الفرد تنعكس على لوح زجاجى أفقى . وبوضع قطعة من الورق على اللوح الزجاجى يمكن تخطيط أجزاء الجسم .

٤ - الظل<sup>(٣)</sup> : استخدم فراد سنة ١٩٢٣ آلة فوتوغرافية خاصة لها ورق حساس خاص بها - يقف الفرد بين الآلة والضوء فيقع ظله على لوحة خاصة وبذلك يكون التخطيط أدق منه فى طريقة المرايا .

٥ - الآلة الفوتوغرافية الخاصة وقد استخدمتها هاووماك إيون<sup>(٤)</sup> سنة ١٩٣٠ حيث توضع الأنوار بين الآلة الفوتوغرافية والفرد فتقع صورته على ورق حساس . وهذه الطريقة دقة طريقة الظل بالإضافة إلى

---

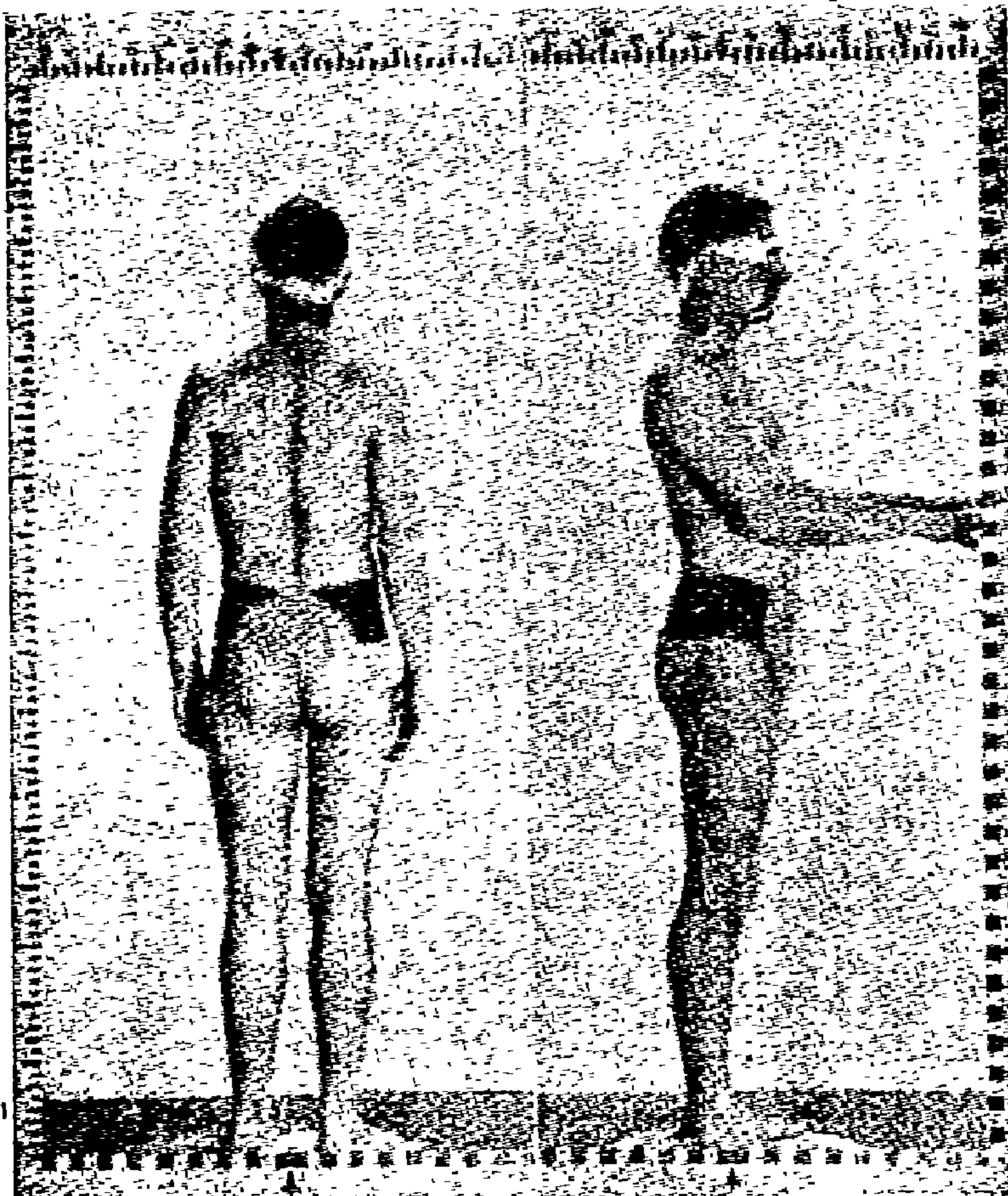
(١) Lead Tape .

(٢) Schematograph by Mocher and Lesley .

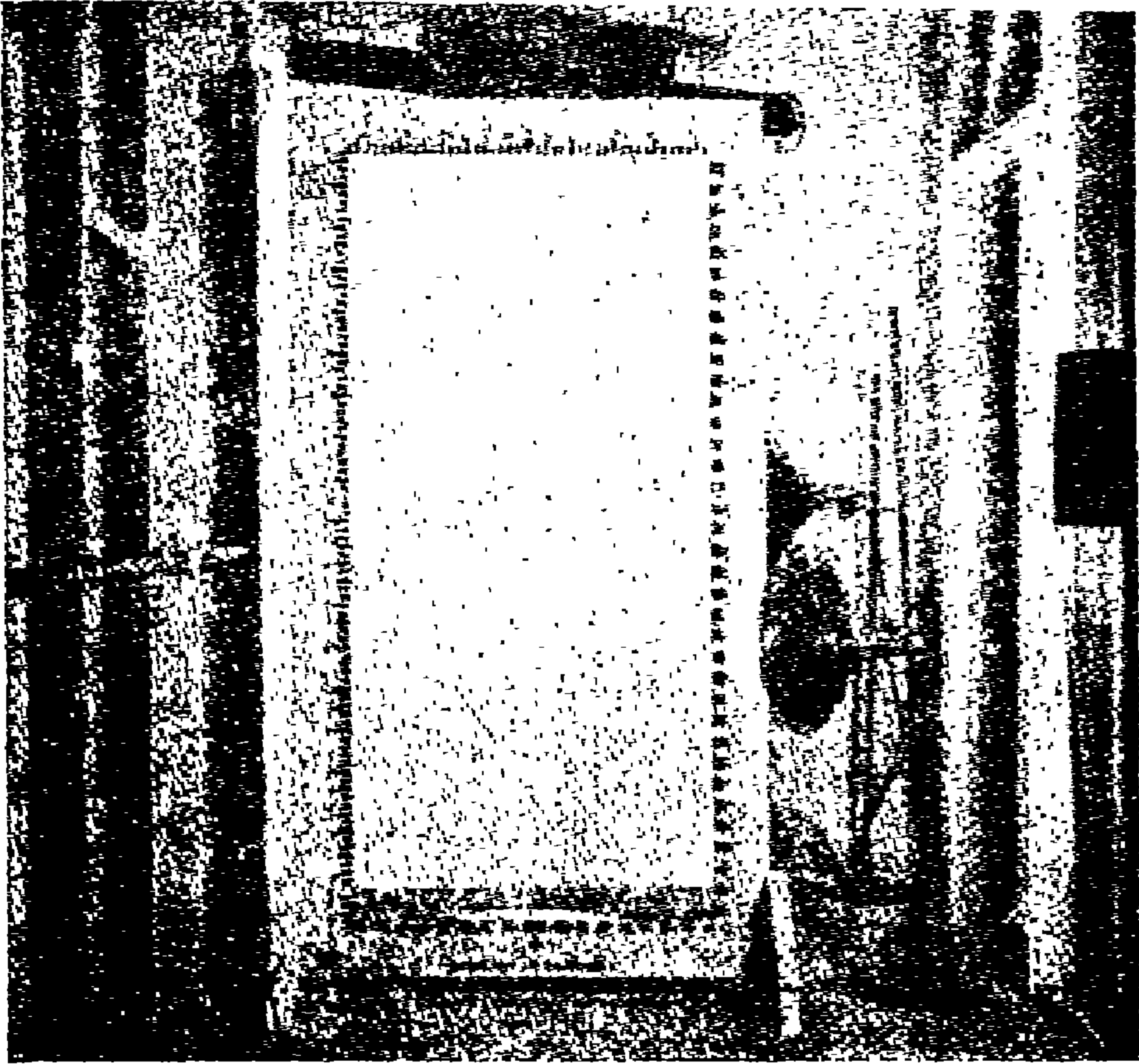
(٣) Silhouettograph Sensitised paper by Fradd .

(٤) The Camera by Howe and Mac Ewan .





صورة فوتوغرافية تبين طريقة القياس بالخطوط



جهاز للقياس وليبيان القوام

ما في طريقة القضبان من مزايا ، وبوساطتها يقاس بروز الكفل عن الكتفين ، وتمدد البطن خارج القفص الصدري ومدى انحناء الجسم في الجزء الأعلى من الجذع .

٦ — الشريط السينمائي<sup>(١)</sup> واستخدمه كريسنس سنة ١٩٣٣ حيث تظهر الصورة على ورق مقسم طولا وعرضا .

وتعتبر طريقة المرايا أحسن الطرق لأنها تقلل من كمية التخطيط على الورق ويمكن بوساطتها عمل التخطيط من الصورة بدلا من الجسم مباشرة ، غير أن بها عيباً واحداً ألا وهو ظهور البدين بمظهر النحيف والعكس . وقد قلت الأخطاء باستخدام الآلة الفوتوغرافية والظل . وأضافت ماك إيون وهاو للآلة الفوتوغرافية المستخدمة قضباناً حديدية كما في (١) فألصقتا مؤشرات من الألمنيوم بالفرد مباشرة حتى أن الآلة تسجل خطوط الجسم وتبين حنايا العمود الفقري .

أما في الطريقة الأخيرة فإن القوام يسجل على شريط سينمائي ويمكن إظهاره في أي وقت بآلة عرض على شاشة بيضاء . وهذه الطريقة تجعل الاختبار موثوقاً به وتعطي الفرد فرصة رؤية قوامه ومعرفة التغيرات التي تطرأ عليه بعد المran ، كما أنها طريقة صحيحة للتعليم إذ أن التلميذ يستطيع مقارنة قوامه بقوام غيره من التلاميذ .

وترتب درجات القوام عادة بناء عن :

١ — الأحكام الاعتبارية : فالصور تبين قوام التلاميذ ، وتعمل

---

(١) Film Slide Kodak-36 mm. film by Christensen .

المقارنة بينها ثم ترتب في أربع درجات ( ا ، ب ، ج ، د ) بالنسبة للسنة وبناء عن رأى المعلم . وعلى ذلك يتوقف الحكم على مقدار ما لدى المعلم من خبرة في هذا السبيل .

ثم اختار برونل (١) سنة ١٩٢٨ ثلاث عشرة صورة للقوام اتخذها كدليل عند استخدام طريقة الظل ، وبواسطتها يقارن قوام التلميذ بكل صورة من هذه الصورة ويقدر درجته بالنسبة للصورة التى يماثلها .

واستخدم ليونارد (٢) سنة ١٩٣٤ طريقة الظل أيضا ولكنه أضاف إليها خيط المطار الذى يسقط أمام مفصل الكعب مباشرة ، كما وضع إطاراً خلف التلميذ وقسمه إلى مربعات طول كل منها ٥ سم ، حتى تظهر مع خيط المطار على التلميذ . ( أنظر الشكل ) .

١ — التخطيط والقياس من جهاز أو صورة .

استخدم دنت (٣) طريقة المرايا والعدسات سنة ١٩٢٥ على أطفال بين الثالثة والسابع عشرة متبعاً الطريقة الآتية :

وضع خمس نقط على الصورة عند الكعب (١) وعند خن الورك بين الفخذ والبطن (٢) وعند نقطة أكبر احديداب في العمود الفقرى (٣) وعند نقطة أكبر تقعر في العمود الفقرى الظهرى (٤) وعند نقطة في مستوى زاوية الفك (٥) ثم رسم خطوطاً كالآتى :

---

(١) Brownell .

(٢) Leonard .

(٣) Dennett .

١ — بين ١ و ٢ . ب — بين ٢ و ٣

ح — بين ٣ و ٤ . د — بين ٤ و ٥

ثم قاس الزوايا بين ا ، ب وبين ب ، ح وبين ح ، د ،

واستنتج أنه كلما صغرت تلك الزوايا كلما دل ذلك على اعتدال القامة .

وعندما استخدمت السيدتان هاو وماك ايون (١) الآلة الفوتوغرافية

مع الورق الحساس وضعتا عشر مؤشرات على فقرات العمود الفقرى —

بحيث توضع على فقرة دون أخرى من السابعة العنقية حتى الأولى العجزية

ووضعتا مؤشراً واحداً فى نهاية القص من الأمام ، ثم وضعتا العلامات

الآتية على الصورة :

١ — تخطيط العمود الفقرى من واقع قياس المؤشرات .

٢ — الطرف الداخلى لمؤشر القص .

٣ — الكعب .

٤ — نقطة تلامس خط عمودى مع حدود البطن .

٥ — نقطة تقابل خط بين الفك الأسفل وحافة العنق .

ثم رسمتا خطوطاً : فى نقط الصدر والبطن ، وخطاً بين الفقرتين

السابعة العنقية والعجزية وقسمتا المسافة بين الخطين السابقين إلى نصفين

عند مستوى باطن القدم .

وقسمتا درجات اعتدال القامة بالنسبة إلى :

---

(١) Howe And Mac Ewan .



١ — المسافة الأفقية بين الخط الخلفى لأقصى انحراف فى العمود الفقرى الظهرى والقطنى .

٢ — المسافة الأفقية للكعب من نقطة تنصيف الخطين .

٣ — المسافة الأفقية لزاوية الرأس والعنق من الخط الأمامى .

### أنواع الأجسام :

يقسم طبيب المدرسة التلاميذ عند اختبارهم صحيا إلى ثلاث مراتب :

١ — جيد      ب — متوسط      ج — ضعيف

ويكون هذا التقسيم بناء على أحكام اعتبارية تتوقف على التجربة والملاحظة ، فالطبيب يبنى حكمه بالضعف إذا وجد نقصا ظاهرا فى ناحية ما كفقير الدم أو ضعف النمو أو وجود تشوهات جثمانية وما شاكل ذلك ، ويبنى حكمه بجودة الصحة إذا بدت على التلميذ مظاهر الصحة العامة ، كالنشاط وازدهار الوجه ولم يكن به أى تشوه ، أما المتوسط فهو بين هذا وذاك .

وهناك تقسيم آخر يُبنى على اعتبار التكوين الجثمانى ولذا لا يطبق إلا على البالغين . ويشمل الأنواع الرئيسية الآتية :

( أ ) النوع النحيف (١) — ويتصف به الشاب البالغ الطويل ذو الكتفين الضيقتين والصدر المفلطح . وتكون عضلاته نحيفة من غير ضعف ، ولذلك لا يدخل ضمنه ضعاف الشبان . وأغلب أفراد هذا النوع من أصحاب الأرقام القياسية فى الوثب والجري .

- (ب) النوع العضلى (١) — ويتصف به الشاب الطويل أو ذو القامة المتوسطة ، ذو العضلات النامية المتناسكة ، وتكون أجزاء جسمه متناسقة فى الطول والغلظ. وأفراد هذا النوع أصحاب أرقام قياسية فى نواحى رياضية متعددة .
- (ح) النوع الممتلىء «المدملك» (٢) — ويمتاز بقصر القامة وكثافة البناء وتماسكه وبنمو كبير فى التجويف البطنى . وعندما يصل هذا النوع لسن الثلاثين يقل تحصيله الرياضى ، ويرجع ذلك لطبيعة جسمه وتضخمه وزيادة وزنه كثيرا . وأغلب أفراد هذا النوع من المصارعين ورافعى الأثقال .
- (ع) ويوجد عدا ذلك النوع المتناسب وهو من يكون وسطا بين النوع النحيف والعضلى مع تناسق الأجزاء وتناسبها (٣) .
- (هـ) أو من يكون وسطا بين الممتلىء والعضلى كبعض المصارعين .
- (و) كذلك قد نجد بين الأفراد المتناسبين الصغير الحجم والمتوسط الحجم من ذوى العضلات النامية — ويمتاز هذا النوع بالحوض العريض والساقين القصيرتين والعضلات المعقدة نوعا والظهر المستدير قليلا ، والصدر التام النمو ، ويمكن تسمية هذه الجماعة بنوع لاعب الكرة (٤) على الرغم من أننا نجد أغلبية كبرى من هذا النوع تشترك فى نواحى نشاط متباينة ، كما توجد الاختلافات فى الصفات بين البارزين فى ألعاب الأجهزة والملاكمين وأمثالهم .
- (ز) ويمكن أن يضاف لتلك الأنواع الرياضى الثقيل الوزن (٥) وهو

(١) Athletic ; Muscular

(٢) Pyknic

(٣) Well — Proportioned

(٤) Foot — ball Type

(٥) Heavy Athlete

الطويل الضخم أو القصير الضخم ، ويمتاز بضخامة العضلات وتعقدتها وبروزها مع كبر الهيكل العظمي في السمك .

وإلى جانب هذا التعدد في أنواع التكوين تتباين الصفات والقوى الجثمانية بحيث يصعب التفريق بين نوع وآخر حتى لقد ذكر كريتشمير (١) في أبحاثه النفسانية أن لكل من هذه الأنواع صفات خلقية معينة ، فمثلاً وجد أن هناك علاقة وثيقة بين النوع النحيف والعضلي من الناحية الخلقية بينما يختلف النوع الممتلئ عنهما اختلافاً كلياً . فالنوعان الأولان يميلان للعنف والجرأة ، أما النوع الممتلئ فأصحابه يتصفون بمرونة الطبع وهم ممن يستعيدون قوتهم وعزمهم بسرعة بعد الهزيمة .

ومن المعروف أن الرياض المثالي (٢) في عصرنا الحاضر هو ذلك الذي يشترك في نواحي رياضية متعددة ويكون طويل القامة عريض الكتفين ذو صدر مقوس وكفل عريض نوعاً وتكون ساقيه طويلتين ونحيلتين نوعاً . ويحق لنا أن نتساءل هل من الممكن تربية هذا النوع وتكوينه؟ أم أن كل الأنواع سالفة الذكر لا يمكن تكوينها لأنها موروثة؟ — فمن المشاهد أن لأجسام اللاعبين البارزين تكويناً خاصاً معيناً يتناسب مع الناحية الرياضية التي يمارسونها ، وأن هذا التكوين يتم إما عن طريق التدريب المنتظم على نواحي رياضية متعددة ، أو يرجع إلى الوراثة ، ويلاحظ في الحالة الأخيرة أن لياقة جسم الفرد لنوع من الرياضة تولد عنده الرغبة وتغني لديه الميل لممارسته وبذلك يصبح جسمه مهيئاً لاكتشاف هواية رياضية خاصة به .

---

(١) Kretschmer

(٢) Ideal or All — round

وقد دلت أبحاث باخ ومارتن وماتياس (١) وغيرهم على أن الذين يمارسون نواحي رياضية متعددة ينمون نمواً ملحوساً يظهر في عرض أكتافهم وعمق صدورهم واتساعها ، كما يظهر بشكل عام في نمو الجهاز العضلي والعظمي وفي طول أرجلهم .

ولكن في الوقت نفسه يجب أن نقرر أننا لم نسمع أن النوع النحيف قد تكون منه جسماً رياضياً متناسباً — وإن كان قد لوحظ أن بعض النخفاء بين طلبة مدارس التربية البدنية قد زادوا في الوزن وأن بعض البدنيين منهم قد نقص محيطهم ووزنهم .

ومنه يظهر أنه من الممكن إحداث بعض التغيرات في البالغين في الحدود التي يسمح بها نوع الجسم . إلا أن كثرة تطورات النمو وتعدد مراحلها في السن المبكرة تجعل من العسير معرفة أنواع الأجسام والحكم عليها وهي في سن الطفولة حتى يمكن عن طريق تلك المعرفة اختيار النواحي الرياضية لكل فرد على حدة وإرشاده لها في صغره .

ويتوقف بروز الفرد عادة في ناحية رياضية يختارها على حالة جسمه العامة وعلى قدرته على التحصيل وعلى حالته العقلية . فبفحص رياضيين بارزين وجد أن كل ناحية رياضية تتطلب صفات بدنية بارزة أو تكويناً جثمانياً معيناً فرفع الأثقال مثلاً يكون قوياً ضخماً ، والعداء يكون نحيفاً ، ويكون الرامي طويلاً عريضاً ، ويكون عداء المسافات المتوسطة طويلاً جداً ونحيفاً ، أما عداء المسافات الطويلة فتصير وغالباً ما يكون نحيفاً مفتولاً ، ولذلك أسبابه فالرجل الذي يرفع الأثقال يحتاج لجهاز عضلي ضخم ، على حين

---

(١) Bach, Martin, Mathias

أن اللاعب الذي يثب عالياً لا يحتاج لجسم ضخم يُجبر على رفعه فوق عارضة الوثب ، فإذا كان صاحب رجلين طويلتين استطاع تخطية العارضة بسهولة ، أما إذا كان قصيراً فإنه يحتاج لقوة وثب كبيرة ترفعه للأعلى .

ولكن تلك المظاهر الخارجية لتكوين الجسم لا تمكننا من الحكم لأول وهلة وبطريقة حاسمة على تصنيف اللاعبين ، وإن كنا نعرف أن العضلات التي تقوم بأداء تمرينات الجلد أو تمرينات السرعة لا تنمو في الحجم أو الكتلة إلا إذا تطلب التمرين قوة كبيرة وفي هذه الحالة فقط يزداد سمك العضلات . كما لا نستطيع أن نقول أن صغر الجهاز العضلي دليل على الضعف . ولا نستطيع أن نحكم من قياس محيط أى جزء في الجسم على قدر الجزء العضلي منه وكمية ما فيه من دهن . ولا نستطيع بمجرد النظر أن نحكم على الفرد بأنه سيكون صاحب رقم قياسي عال أو متوسط . وتتوقف القدرة على التحصيل الرياضى على صفات كثيرة متداخلة بعضها فى بعض ، فهناك العلاقة بين نظام الروافع فى العظام والعضلات وبين الجهاز الحركي كله ، وهناك قدرة القلب على القيام بوظيفته ونشاط التغيرات الكيميائية فى الدم والأنسجة ، وهناك المقدرة العقلية على فهم شكل الحركة ونواحيها الفنية وطرق ضبطها .

ولمزاج الفرد وقابليته للتمرين ورغبته فيه أهمية كبرى أيضا . فنحن إذا أردنا أن نرشد شابا إلى الناحية الرياضية التى يمكن أن ينجح فيها - بعد أن نقف على الحقائق الضرورية السابقة - يجب أن ندرس التغيرات التى تظهر على وجهه وطبيعة خركاته وأخلاقه ومزاجه بالإضافة لدراستنا للياقته



الجهمانية للرياضة ، ذلك لأن هناك نواحي رياضية يلعب فيها الخلق والمزاج دورا كبيرا ، فجرى المسافات مثلا يتطلب من العداء — بالإضافة إلى قدرته العضلية على مقاومة التعب — المثابرة وقوة الشكيمة وقوة الإرادة التي هي أهم عوامل النجاح في هذه الرياضة ، فضلا عن أن جسم هذا الرياضي يكون من النوع القصير الصغير الحجم مع نحافة الرجلين . فهو يختلف عن عداء المسافات المتوسطة الذي يمتاز بالتكوين النحيف مع الطول الواضح وطول الرجلين لأن الأول يحتاج للمثابرة والاستمرار في الجرى بخطوات متزنة دون تعب ، ولا ينجح عادة النوع الطويل النحيف ذو الرجلين الطويلتين في جرى المسافات الطويلة .

فالصفات الخلقية والقدرة العضلية اللتان تمكنان الجسم من قطع عدة كيلومترات في سباق يجب أن تتواجد مع التركيب الجهاني للفرد . وبالطبع يوجد بين كل هذه المشاهدات أفراد يشذون عن القاعدة العامة : فمثلا في العدو السريع (وهو للمسافات القصيرة) نجد العداء الطويل والقصير كما نجد النحيف والعريض ، وغالبا ما نجد متسابقا نحيفا جداً مشتركاً في سباق ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر ، ونجد آخر ثقيلاً ضخماً مشتركاً بنجاح في سباق ٤٠٠ متر . وكذلك نجد المتخصص في الوثب العالي طويلاً جداً ونحيفاً ، وإن كان هناك أيضاً القصير الممتلئ الذي يصل لرقم عال في هذه الرياضة ، غير أن الأول وهو الوثاب الطويل النحيف ، يقترب من العارضة بخفة وسهولة مع التوافق العضلي الدقيق ويثب من مكان الطلوع بدون إحداث صوت رافعا جسمه بخفة ورشاقة فوق العارضة ، أما الثاني فيستخدم خطوة

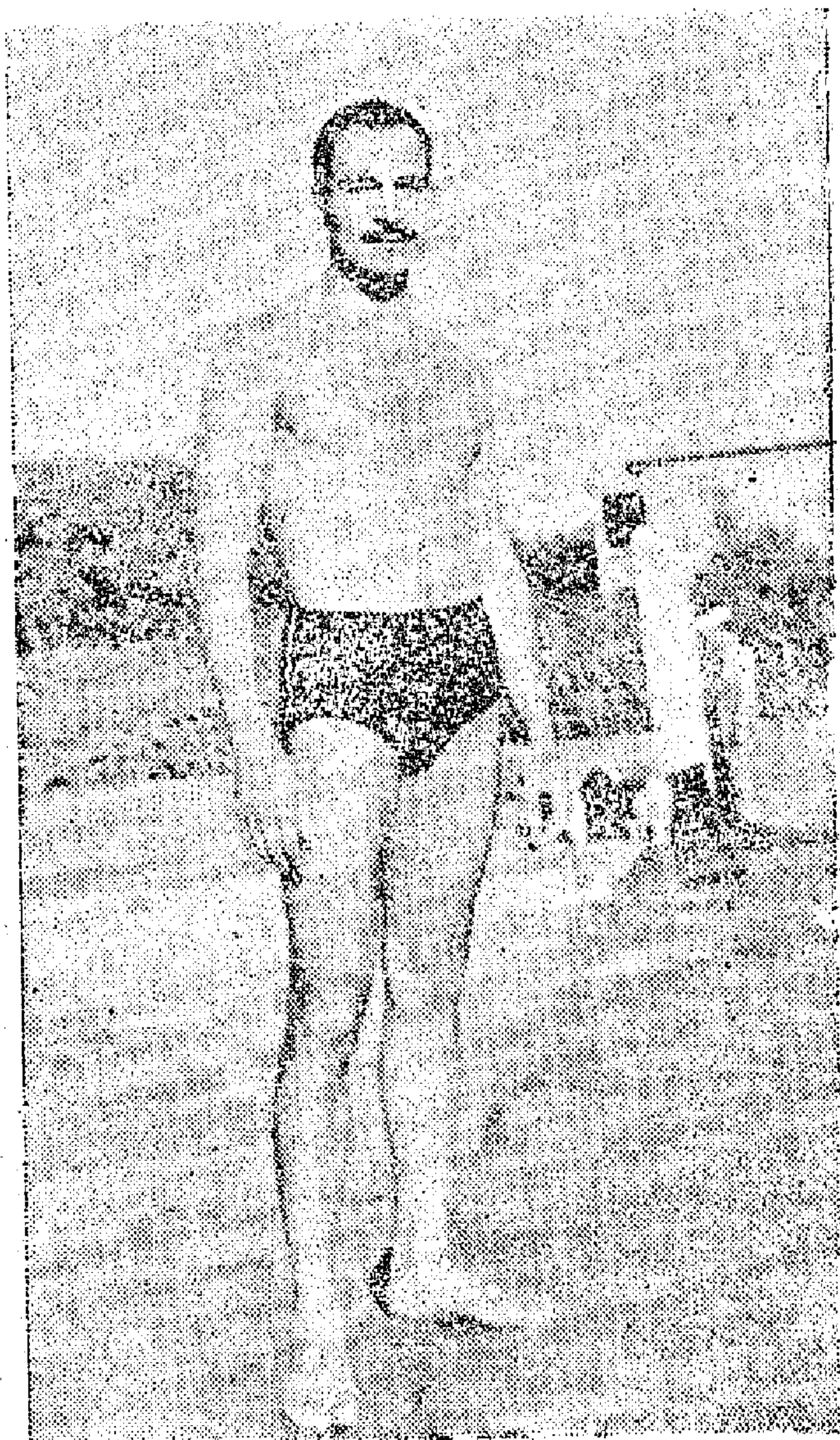
جرى سريعة قصيرة ويضرب مكان طلوعه بقوة ويرفع جسمه فوق العارضة بتوافق عضلى قوى سريع .

وفى النواحي الثقيلة من الرياضة نجد أن أجسام الرياضيين تتناسب مع نواحي رياضية معينة : فنجد أن الرماة طوال ، ورافعى الأثقال قصار ، ولذلك سببه ، فالرمى يجد أن العلو الكبير الذى يرمى منه القرص أو الرمح وعظم طول الجذع — إذا توافرت معه القوة — يسمحان للرمية بقوة دفع أكبر فى زمن أطول .

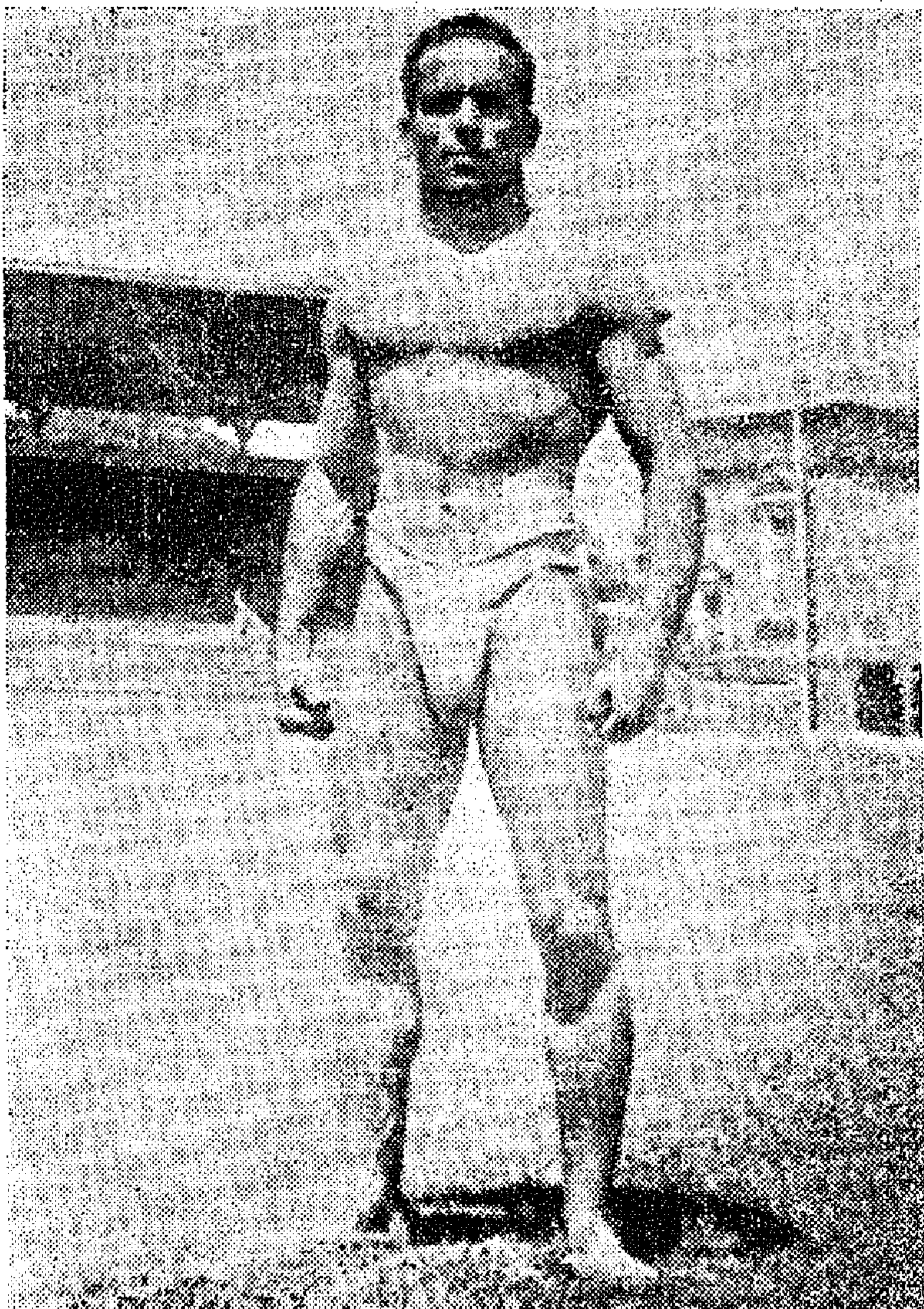
وفى الرمى مع اللف كالقرص والمطرقة يحتاج الجسم لكتلة أو ثقل يستطيع به الانحناء والأرجحة باتزان ويتناسب مع الثقل المقذوف . فإذا كانت هذه النظرية صحيحة يجب أن يكون رامى الرمح أخف الرماة ، وأن يكون رامى المطرقة أثقلهم بينما يكون رامى القرص ورامى الجلة وسطا بينهما ، وبالقياس والوزن بين الرياضيين ثبتت صحة ذلك .

ويلاحظ على المصارعين وثقال الرياضيين القصر ، وسببه أن أغلب ذوى الأجسام العضلية يكونون من بين القصيرين ، ويضاف لهذا أن فى المصارعة يكون إيقاع اللاعب القصير الصغير الجسم على الأرض أصعب من إيقاع اللاعب الثقيل الكبير الحجم ، ولذلك كانت النسبة المثوية للمصارعين المحترفين من ذوى الوزن الثقيل ، أكبر منها عند المصارعين الهواة .

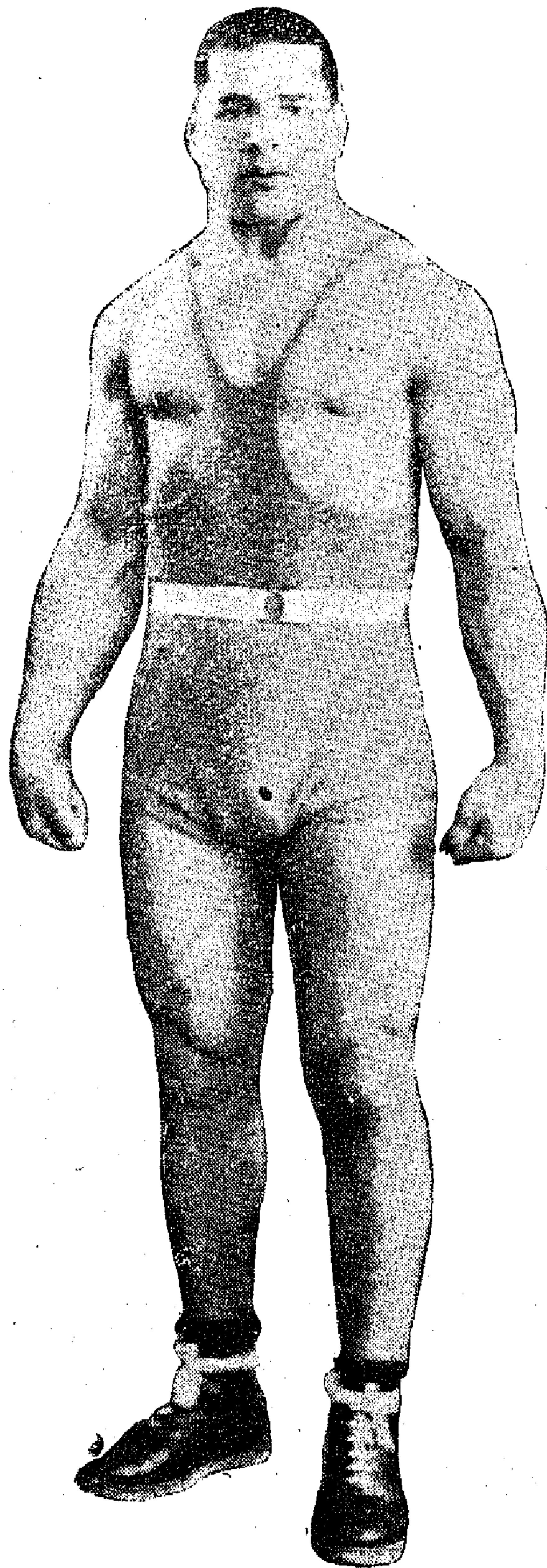
ويُحدث التدريب على ناحية رياضية معينة بضعة تغييرات ظاهرة فى تكوين الجسم وشكله فضلا عما يحدث من تغييرات فسيولوجية :



السبح

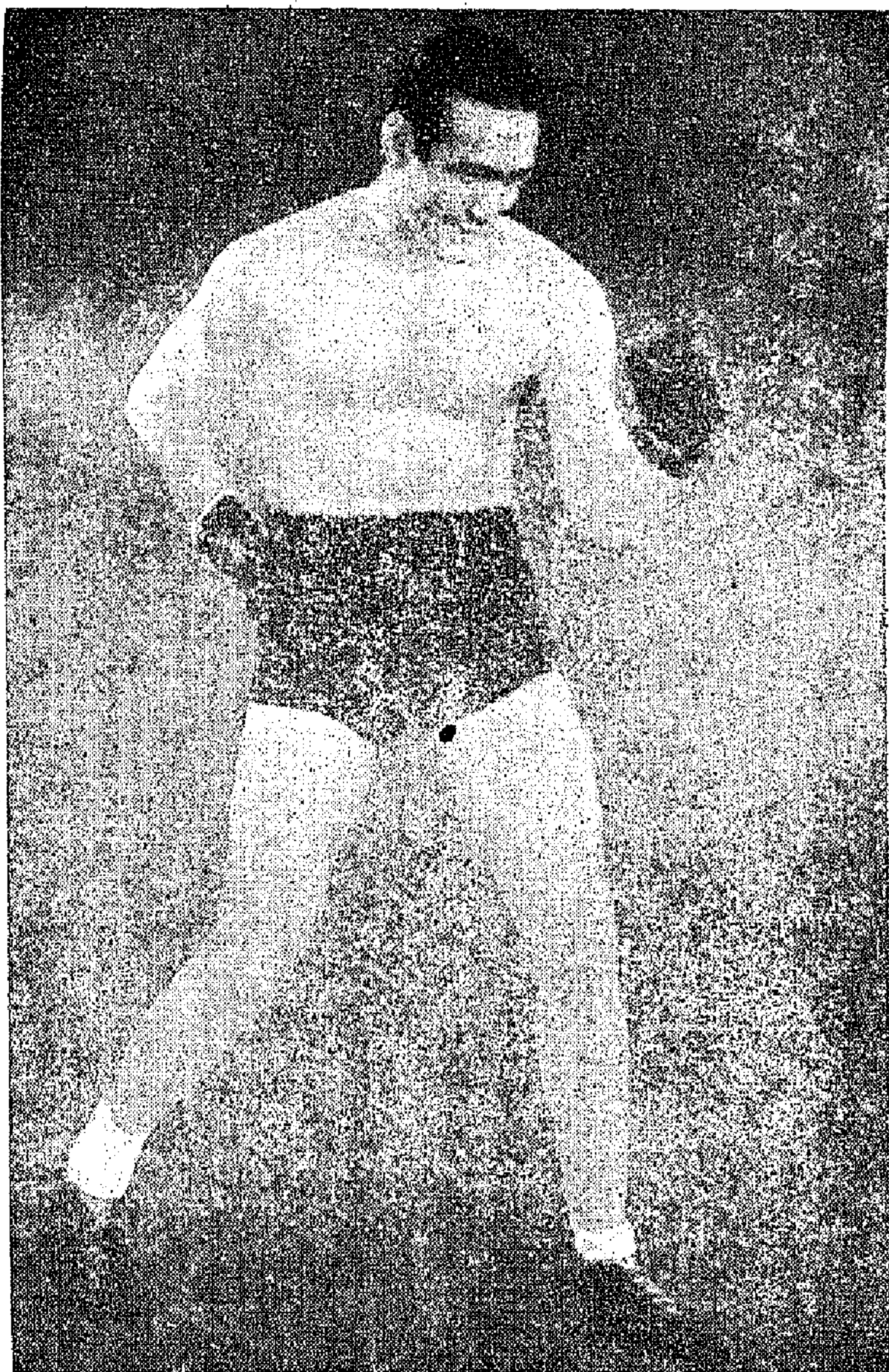


المصارع



الرابع





۱۱۵



فمثلا ينمو كفل لاعب الكرة ، وبالمغالة في استخدام عضلات الرجلين المقربة في لعبه ينشأ عنده حالة اعوجاج الساق<sup>(١)</sup>. ويتصف الملاكم بزيادة نمو عضلات الظهر وخاصة عند الفقرة الظهرية السادسة ، ويتخذ قوامه شكلا خاصاً نظراً لضرورة حماية وجهه خلف ذراعيه أثناء اللعب وضرورة ضربه خصمه بظهر منحني كي تكون الضربات قوية . ويتخذ لاعب السلاح ولاعب البولو شكلاً خاصاً أيضاً إذ تقوى في جسميهما مجموعات عضلية معينة وتنمو نمواً ظاهراً عن المجموعات الأخرى .

أما السباح فله صدر عميق عريض قوى وله كتفان عريضان ، ويكون نمو كفه عادياً ، ولصدره شكل خاص يشبه المثلث : حدوده الترقوتان والحواف الخارجية لعضلات الصدر وطرفه القص .

نستخلص من هذا أنه من الممكن إرشاد الأقوياء الأصحاء من البالغين بعد فحصهم ودراستهم إلى نوع الرياضة التي تليق لهم على أساس تكوين أجسامهم وبنائهم وعلى قدر قوتهم ومدى قدرتهم على التحصيل ومزاجهم وصفاتهم الخلقية عامة . أما مع الصغار فقد وجد بالتجربة أن التخصص المبكر لا يثمر إلا بعد أن يصل الجسم إلى درجة معينة من الكفاية العامة والقدرة في نواحي رياضية مختلفة ، ولذا يجب أولاً استكمال الصفات الأساسية للرياضة عند النشء فيكون التدريب عاماً وشاملاً لنواحي القوة والسرعة والمهارة والقدرة على التحمل مع العناية بالقوام والأوضاع الجثمانية الصحيحة ورعاية الناحية التهذيبية الاجتماعية ، فإذا ما تحقق كل ذلك يتجه التفكير نحو التدريب الخاص لناحية معينة من الرياضة .

---

(١) Bow Legs

## اللعب والألعاب

قيمة اللعب :

يولد الطفل مزوداً بعدة غرائز وميول تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك مسلكاً معيناً ليحقق غرضاً خاصاً فهي رأس ماله الذي زودته به الطبيعة ..

ويشارك الأطفال جميعاً في ذلك دون تباين محسوس ، وإن كان لكل مرحلة من مراحل الطفولة ميول وغرائز خاصة بها تظهر في سلوك الطفل . وواجب المربي تعرف تلك الميول والكشف عنها لتقويتها أو تعديلها بحسب قيمتها للطفل والمجتمع ، لأن الطفل إذا أَرْضَى ميله ونفذ رغبته شعر بسعادة ورضى وارتياح ، أما إذا لم يعن بأمره وكبت ميوله واعترضت رغبته في جميع الأحوال وبطرق بعيدة عن أساليب التربية الصحيحة اعتراه القلق وأصبح عصبي المزاج بطيء الحركة والتفكير .

والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهوراً ، وأبقاها في مراحل نموه ، وهو الذي يدفعه إلى اكتشاف بيئته واستطلاع ما حوله بالنظر واللمس والذوق والتحليل والتركيب ، وإلى اقتناء كل ما تصل إليه يده ، وتقليد كل ما يراه ويسمعه ، محاولاً في كل ذلك أن يلفت إليه نظر من حوله من الناس لأنه يحب للظهور ، ويساعده خياله الواسع على الابتكار والتفنن في لعبه ونشاطه .

وتعمل التربية الحديثة على دراسة الطفل للكشف عن طبائعه وميوله والبحث عن الوسائل النافعة لتربيته واختيار الطرق السديدة لتعليمه ، كما ترمى إلى رد حريته إليه وهي التي عملت على كبتها نظم التعليم القديمة ، ومن أجل هذا أخذ اللعب مكانة عظيمة بين أصول التربية ومبادئها وطرقها .

فطريقة منتسورى مثلا تشجع الطفل على تعلم ما يجب عن طريق اللعب ، وتترك له الحرية لعمل ، ويكون المعلم مرشده وهاديه فقط ، وبذلك يعتاد الاعتماد على النفس ويتشجع على الابتكار . وتكون وظيفة المدرسة تربيته عن طريق تهيئة البيئة من حيث النظافة والهواء الطلق والغذاء الجيد والتعليم الثمر وإعداد الوسائل اللازمة التي تجعله يحب المدرسة ويحب إليها ، وبذلك كله ينمو ويتوسع في جو تربوي صحيح .

ويطلق اللعب عادة على كل أعمال الطفل لأنه لا يتقيد فيها بالمسئولية ، كما يطلق على كل عمل يقوم به الفرد ويجد في متابعته لذة وسرورا ، فهو النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدى والتحرر من المسئولية .

ويدخل اللعب في حياة جميع الكائنات الحية ، وحيثما توجد الحرية والطلاقة والسعادة والبساطة يكون اللعب . فالسز في اللعب وفي الميل إليه هو الحرية التي هي أهم صفاته . وتشمل هذه الحرية النشاط الجسماني والدافع العقلي .

واللعب ضرورة من ضروريات الحياة . فالصغير يحتاج للفرصة التي

يكون فيها فارساً أو تاجراً أو طبيباً ، والطفلة الصغيرة تتطلع للفرصة التي تكون فيها أماً أو ممرضة أو طاهية ، والبالغ في حاجة للوقت الذي يروح فيه عن عقله وجسمه من أعمال الحياة وأعبائها . وفي ذلك مجال لتربية النفس بالنفس ، وتكوين للشخصية . واللعب من جهة أخرى نموذج لأعمال الحياة المعقدة وتدريب للطفل على المثابرة والجلد ، وهو إعداد للحياة المجتمع بما فيها من نصر وهزيمة .

ولقد بحث الفلاسفة عن السبب في الميل للعب وأرادوا تعليل الضرورة الدافعة له ، ومعرفة منشأه ، وتعدد نواحيه ، وتشابه الألعاب في البلدان المختلفة ، كما درسوا السبب في عدم قدرتنا على إرغام الصغار للاهتمام بالعمل الجدى والتحصيل العلمى دون اللعب . وتساءلوا — هل يؤثر عدم اللعب — إن كان هذا ممكناً — في عقلية الطفل ؟ — وهل حقيقى أن عبوس الرجال وقسوتهم ترجع لطفولة خالية من اللعب ؟ — بحث الفلاسفة كل ذلك ووضعوا عدة نظريات منها ما يرجع للجسم وطبيعته ووظائف أعضائه ومنها ما يتعلق بالحياة ونشوء الكائنات ، وقالوا:

إن اللعب ضرورى لصرف الزائد من الطاقة عند الفرد<sup>(١)</sup> ، فبالجسم طاقة يصرفها في عملية نموه وفي كسب قوته ، وإذا زادت الطاقة عن حاجته أثرت في أعصابه وتولد عنها حركات اللعب . والطفل يقوم بحركات تلقائية ناتجة عن زيادة الطاقة عنده . فهو كالقاطرة التي تستخدم قوتها في جر العربات ثم تخرج ما في جوفها من بخار زائد عند وقوفها .

---

(١) The Theory of Surplus Energy

وقالوا : إن اللعب وسيلة من وسائل إراحة العقل والجسم بعد التعب (١) ، فاللعب مجدد للنشاط بعد الإعياء .

وقالوا : إن اللعب يمثل تطور الإنسانية (٢) ففيه يظهر كل ماورثه الطفل عن أجداده ، وهو يمثل أطوار ترقى الإنسان من الفطرة للحضارة . فالعاب الطفل تمثل الأدوار التي مربها الإنسان لكسب قوته وحفظ كيانه ، لأن الإنسان لا يستطيع أن ينبذ كل ميوله القديمة من مطاردة ومراوغة ومنافسة وقسوة ولين ، وعلي ذلك فهو يلعب ، وأثناء لعبه تظهر هذه الميول . ويستطيع المربي بواسطة هذا الميل الشديد وبرغبة الطفل الأكيدة في اللعب وحبسه للمباراة والتجمع أن يوجهه التوجيه الصحيح وأن يرشده لما فيه نفعه وخير المجتمع الذي يعيش وسطه .

وقالوا : إن اللعب إعداد للحياة المستقبلية (٣) . ولما كانت حياة الإنسان معقدة أصبحت فترة طفولته طويلة وأصبح اللعب من مستلزماتها ، لأنه بواسطته يعد نفسه للمستقبل . فالفتاة الصغيرة تلعب بعرائسها ، والقط يجري وراء الكرة لاصطيادها ، والولد يركب عصاه أو يمثل حياة الجندي أو المعلم أو الطبيب أو التاجر ، تبعا لتلك الميول الفطرية ، واستعداداً للحياة المستقبلية .

---

(١) Relaxation or Recreacion Theory.

(٢) Recapitulation Theory.

(٣) Anticipation Theory.

ونستخلص من كل هذا أن اللعب ميل طبيعي يساعد على نمو الطفل ويعينه على اكتساب عادات جديدة عن طريق التقليد ، ويعاونه على إظهار شخصيته ، ويشعره بطريق غير مباشر بالمسئولية نحو نفسه ونحو أقرانه الذين يلعبون معه .

والألعاب وسيلة لضبط الشعور والقضاء على الميل للتخريب ، فهي سبيل لبث الأخلاق الحميدة وذلك للأسباب الآتية :

١ — يساعد اللعب الطفل على التمتع بحريته كاملة ، لأن اللاعب يظهر على طبيعته مجردة عن التكلف والادعاء . وبهذا يمكن الكشف عن ميوله والتعرف على غرائزه لتقوية نواحي الضعف فيها وتقويم المعوج منها ورعاية الصالح وتشجيعه .

٢ — في اللعب مجال واسع للتنافس البريء والتعاون والإخاء والولاء والطاعة والحزم في القيادة ، وخاصة في تلك الألعاب التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين ، فهي تعمل على تقوية الشخصية من جهة وتنمي روح الجماعة من جهة أخرى . وذلك لأنها تتيح للاعب فرصاً متعددة يقف فيها مواقف متباينة ويتدرب فيها على سرعة التفكير والتصرف ، فتتولد لديه أنواع متباينة من الانفعالات وتنشأ عنده حالات مختلفة من المشاعر . وهو في كل مرة يظهر مواهبه العقلية وصفاته الخلقية ويعد العدة للتغلب على ما يطرأ له من صعاب وما يعترضه من مشاكل . وبهذا تتحقق فكرة تكوين شخصيته . أما عمله لصالح الجماعة وتفانيه من أجلها فأمر واضح لأنه يشعر بأنه عضواً هاماً من أعضاء جماعة ، انتصارها ينسب إليه



وإلى غيره من الأعضاء ، فهو نصر له ولهم . وفي هذا التفانى تقوية لجسمه وعقله إلى جانب الكسب المعنوى وهو نمو روح الجماعة التى هي أساس التعاون فى الحياة . وإذا حللنا فكرة التفانى من أجل المصلحة العامة نجد أنها فوق ما فيها من تضحية المصلحة الذاتية بالصبر والصراع وبذل الجهد فيها أيضاً فضائل أخرى كالثابرة وطاعة الرئيس والنظام والخضوع للقانون والتدريب على الزعامة والاعتماد على النفس .

٣ — إن مجرد الانشغال باللعب له فوائد غير مباشرة لأنه يستلزم من اللاعب وقتاً هو فى الغالب وقت فراغه ، فإذا لم يشغل هذا الفراغ فى اللعب فإنه قد يصرفه فيما لا يستحب خلقياً أو اجتماعياً أو صحياً . ولذلك كانت جمعيات الألعاب ومنظماتها فى المجتمعات الراقية تتطلب من أفرادها اتباع عدة تقاليد اجتماعية وصحية قديمة .

٤ — إن نمو الجسم نمواً متزاناً يؤثر فى نشاط العقل ويؤدى هذا فى الغالب إلى تهذيب السلوك . وقد أصبح من الثابت أن كثيراً من الجرائم الخلقية يرجع سببه إلى عوامل جثمانية أو أمراض عقلية ، وأن من وسائل إصلاح بعض المجرمين تقوية أجسامهم وتحسين حالتهم الصحية عن طريق اللعب المنظم . ومن المشاهد أن ضعف الأجسام والمعتلين يغلب عليهم التشاؤم وسرعة التأثر والضجر والقسوة .

٥ — كذلك نلاحظ أن المباراة بين الفرق المختلفة تقرب المتبارين بعضهم من بعض وتوحد وجهات نظرهم ، وينعكس ذلك بطبيعة الأمر على جمهور النظارة . فالعمل بقانون واحد هو قانون اللعبة ، والولاء للجماعة ،

والشعور بالصدقة والاحترام بين اللاعبين بعضهم وبعض وبينهم وبين الحكم ، وتشجيع اللعبة الحسنة أيّاً كان لاعبها ، كل هذه العوامل توجد نوعاً من روابط الألفة والاتحاد .

٦ — تعين الألعاب اللاعب على التصرف والابتكار وتفتح أمامه مجال الاختيار والحرية في النزوع إلى ما يتطلبه الموقف وترضاه النفس وتأنس إليه الجماعة .

٧ — تعوض المهارة في لعبة أو عدة ألعاب عن عدم قدرة الفرد على التسيطر على بعض مشاكل الحياة أو ضعفه في التحصيل العلمي وبذلك يحمي التفوق في الألعاب بعض اللاعبين من ضعف الشخصية ومن اليأس والقنوط .

تلك هي أهم الآثار التي يرجع الفضل في تكوينها للعب والتي من أجلها تعنى التربية الحديثة بأصوله ونظمه وأساليبه . ومما يلاحظ أنه بعد أن يشب اللاعب على هذه المبادئ الخلقية ويعتنقها ويعتقد بها اعتقاداً ثابتاً يتكون لديه ما نسميه « الروح الرياضي الحق » . والواقع أن تكوين هذا الروح لا يكون نتيجة مباشرة للألعاب في حد ذاتها وإنما تمهد الألعاب السبيل لخلقه ، وعلى المشرف القائم بتنظيم الألعاب أن يتعهد تلك الصفات وينميها بما يضعه من مثل وتقاليد بين من يرعاهم وبذلك يتكون عند الجماعة رأى عام رياضي هو الروح الرياضي الحق .

وإذن ترجع أهمية اللعب إلى :

- ١ — أن الحرية والسرور الذين يصحبانه هما عاملان هامين يدفعان الفرد للمشاركة على النشاط . ومن ثم نادي المربون بمزج العمل باللعب .
- ٢ — أن اللعب ينمي قوى الطفل الكامنة ويرقيها ويكون شخصيته ويظهرها لأنه بوساطته يتعلم من تجاربه ومحاولته الصواب والخطأ .
- ٣ — أن اللعب يعد الطفل للمستقبل والمجتمع لأن أساس الاستمتاع به النظام والخضوع لشروط اللعبة ، ولأن هدفه التعاون واحترام القانون ، وغرضه عدم الزهو عند النصر وعدم اليأس عند الخيبة ، ومرماه النظرة العادلة للأشياء وتشجيع الحسن أياً كان مصدره ، ولأن مبدأه بذل الجهد وتحمل الصعب .

### واجب المربي إزاء الطفل :

- ونظراً لما للعب من تلك الأهمية أصبح واجب المربي :
- ١ — أن يستفيد من ميل الطفل للعب فيجعله وسيلة لبث الروح الرياضي الحق حتى يظهر أثر ذلك في المجتمع ، لا بالنصح والإرشاد فقط ، وإنما بالطرق العملية وفي الظروف القائمة الممتعة ، وبذلك يصبح العمل واللعب صنوان يهدفان لغرض اجتماعي واحد .
  - ٢ — أن يجعل الغرض من اجتماعات الألعاب يتمشي مع الغرض والفكرة من إنشاء المدرسة أو النادي ، فليس القصد من اللعب مجرد الجري والوثب ومتابعة الكرة أو الانتصار على الفريق الآخر ، وإنما غرضه الترفيه والانتفاع بأوقات الفراغ . وبذلك يصبح الملعب منطقة نظام من

الدرجة الأولى ، وتصبح مهمة المربي في الدرس وهدفه من الاجتماع باللاعبين  
مركزة في تحقيق الفائدة من اللعب ، أى :

( أ ) تقوية الجسم في أجزائه المختلفة والتحكم في أعضائه وتعويده  
التحمل والجلد .

( ب ) التحكم على الأشياء الخارجية .

( ج ) تنمية روح الطاعة والخضوع للقانون وتوضيحية مصالح الفرد  
الخاصة للرفق بالجماعة .

٣ — أن يراقب التلاميذ أثناء اللعب ويشترك معهم كلما سنحت  
الفرصة وبذلك يكون مثلاً لهم في النشاط وحفظ النظام واحترام القانون  
فضلاً عما يجنيه من منفعة شخصية بالاحتفاظ بمرونته وقوته .

٤ — أن يظهر شوقه للعب واهتمامه بحركات التلاميذ وانتقالاتهم  
وتقدمهم فيؤثر فيهم وفي نشاطهم ، وينزل لمستواهم ويعمل بروحهم .

٥ — أن يختار الألعاب المناسبة لسن تلاميذه والتي تتفق وقواهم  
الجثمانية والعقلية ، ولذلك يجب أن يضع خطة للعمل تتدرج فيها الألعاب  
من حيث الصعوبة والتعقيد والجهد اللازم لها ومن حيث الصفات الخلقية  
التي تتطلبها .

٦ — أن يعد ملعبه قبل وقت الاجتماع من حيث النظافة والتخطيط  
ويجهزه بأدوات اللعب .

ويجب أن يسأل المربي نفسه أثناء الاجتماع .  
هل يتتبع الأطفال اللعب باهتمام وسرور ؟ — وهل يرغبون الاستزادة .

من اللعب؟ — وهل ينشغل بعضهم بأشياء خارجية؟ — وهل يلعب الطفل للجاعة أم لنفسه؟ — وهل يتبع اللعب قانون اللعبة؟ — وهل يسوده النظام؟ — وهل يحترم اللاعب قائده؟ — وهل يجيب للنداء بالسرعة اللازمة وبدون معارضة؟ — وهل كان اختيار اللعبة موقفاً؟

### اجتماع الألعاب :

يعد هذا الاجتماع كما تعد اجتماعات المواد الدراسية من حيث اختيار الموضوع والطريقة والأدوات مع مراعاة قوى التلاميذ ومقدار كفايتهم ومدة الاجتماع والجو والاستعدادات الموجودة بالمكان .

فبعد اختيار الألعاب للتلاميذ يمزج المعلم معلوماتهم القديمة عن الألعاب بالمعلومات الجديدة على أن يراعى في ذلك مقدار ما يبذله التلاميذ من مجهود فلا يكون الوقت قاصراً على الألعاب العنيفة وحدها أو الألعاب الهادئة أو البسيطة . كذلك ينبغي أن يراعى التنويع حتى لا يمل التلاميذ، فيشمل الاجتماع مثلاً الجري والسباق والألعاب البسيطة واللعب بالكرة والوثب والقفز ، ويشمل بعض التمرينات بمعناها الشكلى أو تعطى على شكل ألعاب ، ويشترط أن تتعاقب كل هذه الأنواع بعضها وراء بعض من حيث الهدوء والحركة والسرعة والبطء والقوة والضعف ، حتى يعطى التلاميذ قسطاً من الراحة ومجالاً لإشباع ميولهم . ويبدأ الاجتماع عادة بلعبة حركية معروفة تثير شوق التلاميذ واهتمامهم وتعمل على تدفئتهم . كما يشترط أن يستمر العمل طوال مدة الاجتماع حتى لا تفتر الهمة أو تضعف النشاط .

ومن واجب المعلم أيضا أن يزور ملعبه قبل الاجتماع للتأكد من نظافته ،  
وعليه أن يخططه وأن يختبر أدوات اللعب من حيث كفايتها وصلاحياتها للعب .  
كما يجب أن تعلم الألعاب البسيطة أولا وهي التي لا تحتاج إلى قواعد  
معقدة أو مواضع معينة لكل لاعب على حدة بل يشترك فيها الكل  
معاً<sup>(١)</sup> ، ويظهر فيها أثر الجهود الفردى . ثم تتدرج الصعوبة من حيث  
الجهود الفردى أو الجهود الجمعي ، ومن حيث كثرة القوانين ، وطول مدة  
اللعب ، والنواحي الفنية التي تتطلبها اللعبة . على أن المعلم يستطيع أن يغير  
في قوانين الألعاب البسيطة والألعاب التمهيدية حتى تتناسب مع ظروف  
اللعب من حيث مساحة الملعب وشكله ونوع تربته ، وعدد اللاعبين  
وقدرتهم ومدة الاجتماع ووقته .

وتبدأ الاجتماعات الأولى الخاصة بالألعاب الكرة مثلا بالنواحي الآتية :

- ١ — لعبة معروفة .
- ٢ — تمرينات بدنية .
- ٣ — لقف الكرة ورميها بطرق مختلفة وفي اتجاهات متعددة مثل  
الرمية السفلية أو الرمية العليا<sup>(٢)</sup> .
- ٤ — التصويب على هدف والرمي عليه بطرق مختلفة .
- ٥ — تمرين الكرة في الوقوف ثم مع الجري .
- ٦ — تمرير الكرة مع محاورة لاعب مضاد ثم مع التصويب .

---

• All-in System (١)

(٢) الرمية السفلية تكون بأرجحة الذراع من أسفل لأعلى ، والرمية العليا  
بأرجحة الذراع من فوق الرأس لأسفل .



٧ - تمرير الكرة بطريق غير مباشر ( من الخلف أو من الأعلى أو بالتنطيط على الأرض الخ . . ) مع محاورة لاعب مضاد .

٦ - دحرجة الكرة بالقدم وإيقافها وتمريرها مع المحاورة ثم التصويب .

٧ - ضرب الكرة بالرأس ثم ضربها بالرأس لجهة معينة .

٨ - ضرب الكرة بأحد أجزاء الجسم كالصدر .

وعلى العموم يشترط عند اختيار الألعاب :

١ - مراعاة قوى الأطفال .

٢ - اشتراك الجميع في اللعب .

٣ - للتدريب على القوة أو الجلد أو المهارة أو الرشاقة أو اليقظة

أو السرعة أو النظام أو سرعة التلبية أو التعويد على العمل الجمعي والمنافسة الشريفة .

ولكي ينجح الاجتماع ويتحقق الغرض منه يجب أن يشجع التلاميذ من بادئ الأمر على :

أ - عدم إضاعة الوقت في أخذ الأماكن فالسرعة والهدوء

شرطان أساسيان .

ب - عدم إحداث أصوات أثناء اللعب أو المناداة أو المعارضة إلى

غير ذلك من الأمور التي تفسد اللعب وتزعج النظارة .

ج - سرعة إطاعة الصفارة .

وفي الوقت نفسه يجب أن يكون المعلم على علم تام بالألعاب التي

يقدمها للتلاميذ من حيث قوانينها وشروطها حتى يستطيع أن يبين لهم الغرض منها وفائدتها ويتمكن من إيقافها عند الخروج على قوانينها .

### أنواع الألعاب :

ويمكننا تقسيم الألعاب إلى عدة أنواع بالنسبة إلى :

أولاً - طرق التنظيم فيها : فبعضها يعمل في دوائر أو قطارات ، والبعض يكون فيه التلاميذ متفرقين في أنحاء الملعب .

ثانياً - قوانينها : فبعضها بسيط فيه شرط أو شرطان ، والبعض الآخر معقد متعدد فيه القوانين .

ثالثاً - أدواتها : فبعضها تستخدم فيه أدوات بسيطة أو ثمينة ، والبعض لا تستخدم فيه أدوات إطلاقاً .

ومن الأدوات اللازمة للألعاب :

الكرات الصغيرة والكبيرة والملونة - الحبال ( ٤ متر في كل ) -  
أكياس الحبوب - الشرائط الملونة - الأعلام الصغيرة - الأطواق  
الخشبية - المضارب الخشبية الطويلة والمستديرة - الأعمدة الخشبية  
( ٣ متر ) - السلال .

رابعاً - مكان اللعب : فبعضها يلعب في الملاعب الصغيرة أو الكبيرة  
المفتوحة والبعض الآخر يلعب في غرفة أو صالة مغطاة أو بداخل بناء  
المدرسة أو النادي .

خامساً : غرض اللعبة : فبعضها لتعويد النظام كألعاب سرعة الاصطفاف ،

والبعض لا اكتساب المهارة كتفنس الحلق ، والبعض لبث روح الجماعة والمنافسة الشريفة كسباقات التتابع والألعاب الجماعية المعروفة ، والبعض للحفلات الاجتماعية وللتعارف كلعبة « من أنا » ، والبعض لليقظة كلعبة صفارة وصفارتين ، أو السرعة أو الجلد أو القوة كشد الحبل وسباقات الجرى ، أو الترويح والتسلية كالألعاب الغنائية<sup>(١)</sup> .

سادساً : الجنس : فهناك ألعاب للنساء كاللاكروس وأخرى خاصة بالرجال وإن كانت هذه الفروق غير واضحة نظرياً .

سابعاً : السن : فألعاب الصغار تخالف ألعاب الكبار .

ثامناً : الوقت : فبعضها يلعب في الشتاء ، والآخر يناسب الصيف .

مساحات اللعب : الملاعب ناحية أساسية في بناء المدرسة أو النادي ، بل ركن هام له من الأهمية ما لفرقة الدرس والمعمل ، ولذلك تعمل المدرسة الحديثه عند وضع تصميمها على توفير وسائل اللعب للتلاميذ بإنشاء ملاعب واسعة بحيث يكون لكل تلميذ مساحة لا تقل عن خمسين متراً مربعاً .

وتبلغ مساحة الملاعب للمدارس الأولية والابتدائية : فدائين تقريباً والمدارس الثانوية والفنية من أربعة أفدنة إلى ثمانية .

### مميزات اللعب في مراحل النمو المختلفة :

ذكرنا أن الألعاب تختلف في أغراضها وأنواعها والجهد اللازم لها ، فكان من الطبيعي إذن أن تقسم الألعاب أيضاً بحسب مراحل نمو الفرد

---

(١) يمكن الرجوع لكتاب « الألعاب المنظمة » للاستاذين محمد علي حافظ وفرحات محمد مرزوق .

حتى يستطيع المربي أن يختار لكل سن الألعاب الملائمة ، وبذلك يمكن تحقيق أهداف اللعب . . وسنشرح مميزات كل مرحلة من مراحل النمو والألعاب التي تناسبها .

### ألعاب الطفل دون سن السابعة :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى ألعاب تمتاز بالحركة والنشاط ولا تحتاج لكثرة التفاصيل والقواعد . ويهتم الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة الجمعية . وهو يحب أن يُظهر قوته في بساطة تامة لمن هم أكبر منه سناً . وهو مولع باستخدام خياله ، وقدرته على التقليد كبيرة ، كما يحب العمل المنسجم المتشابه فالتكرار لا يتعبه ولا يحدث عنده مللاً . ويلاحظ عند قيام الطفل بأي عمل أو لعب في هذه المرحلة أنه لا يفهم الفكرة المعنوية التي تصحبه أو الغرض منه ، وقد لا يفهم النداءات على التمرينات ، ولذا يجب الاعتماد كلية على قدرته على التقليد . ويتحتم اشتراك المعلم فعلياً في الاجتماع . ولا يُنظر من الصغار القدرة على الجلد أو الانتباه الشديد أو الدقة فلعبهم يتمشي مع روح الطفولة .

وتكون مدة اللعب عادة قصيرة ، وأحسن أنواع الألعاب هي التي تلعب في دائرة حتى يستطيع المعلم الاشراف على الجماعة . ومن ألعابهم أيضاً تلك التي فيها مطاردة وهروب ، والألعاب الغنائية والتقليدية على شرط أن يشترك فيها كل ولد دون التقيد بمواضع خاصة لكل لاعب .

ويشمل الاجتماع في هذه المرحلة :

لعبة فيها جرى — لعبة توقيئية أو غنائية — سباق — لعبة فيها

رمى أكياس أو كرات صغيرة — لعبة مطاردة — لعبة تخمين — فضلا  
عن التمرينات التي على شكل ألعاب .

أمثلة للألعاب: القط والفار — الصيد والسمك — الثعلب والأرانب —  
الأمواج والحنجل — أرض وبحر — كرنب وكرات — سلخ الثعبان —  
أنا الغراب النوحى — اختبار السمع — واحد واثنين — الكرة الدائرة  
مع الحاكي<sup>(١)</sup> .

وأهم أغراض اللعب هنا : تنشيط التلاميذ وتعويدهم سرعة الانتظام  
والتلبية . وتمتاز الألعاب بروح الطفولة وبأنها تتطلب مجهوداً فردياً ،  
ويكون اللاعب تلقائياً حراً مبنياً على التخيل<sup>(٢)</sup> .

واجب المربي :

أولاً — وضع الغرض من الاجتماع نصب عينيه .

ثانياً — تشجيع الحركة التلقائية الحرة .

ثالثاً — « التلبية السريعة للأوامر واحترام النظام في الاصطفاف  
وفي تكوين دوائر وعند سماع الصفارة . »

ومن العوامل التي تساعد على نجاح اجتماعات اللعب للأطفال :

١ — المعلم ومظهره ونشاطه وصوته وقدرته على التمثيل .

٢ — الموسيقى والغناء .

٣ — تخطيط الملعب بالجير ووضع الأعلام الصغيرة .

٤ — وفرة الأدوات كالكرات الملونة والشرائط وأكياس الحبوب

(١) يرجع إلى هذه الألعاب في كتاب « الألعاب المنظمة » للأستاذين محمد علي

حافظ وفرحات محمد مهزوق : (٢) Make believe .

## ألعاب الطفل فيما بين سن السابعة والناسعة :

يجب الطفل الظهور وتولى قيادة الفرقة حتى يكون محط أنظار المربي وانتباه أقرانه إليه وإن كان لا يزال يجهل معنى الجماعة وروحها. ونظراً لازدياد قوته العصبية وما يتبعها من توافق في الحركات فهو يستطيع لقف الكور وأكياس الحبوب والرمي بها نحو هدف ما . وهو يميل لتقليد ألعاب الكبار والظهور بمظهر اللاعبين الممتازين وإن كانت قدرته لا تزال محدودة . وفي هذه المرحلة يعمل المربي علي إعداده إعداداً أولياً بسيطاً للألعاب الكبيرة فيبدأ العمل باستخدام اليدين كرمي الكرة نحو هدف ولقفها ثم باستخدام القدمين كرمي الكرة وإيقافها ، ويتدرج للألعاب التي تحتاج لتكوينات بسيطة ، كرمي الكرة بالتتابع لأفراد الفريق . ويمتاز اللعب بأنه أكثر نظاماً ، والجري ظاهرة واضحة فيه ، وتمتاز الألعاب في هذه المرحلة بأنها :

١ — سهلة وإن كانت تتطلب شيئاً من المهارة .

٢ — تحتاج لنشاط كل تلميذ .

٣ — جمعية يشترك فيها كل تلميذ في اللعبة حتى يتعلم أن بذل الجهد هو كل شيء وحتى تمتنع الأثرة .  
ويشمل الاجتماع :

لعبة جري — لعبة فيها استخدام الكرة — سباق هادىء — لعبة فيها جري ووثب — لعبة فيها سباق تتابع — فصلاً عن التمرينات .



أمثلة للألعاب :

تمرير الكرة — الكرة في النفق — تفادى الكرة في الدائرة  
بالوثب عالياً — الحبل الدائر — سباقات التتابع — ملك الدائرة — الأسد  
في المضمار — محاربة الديكة — أبواب المدينة — الوثب فوق الأيدي .  
وتكون مدة الاجتماع ساعة تقريباً — ويمكن تقسيم الفرقة إلى  
جماعات ثابتة .

الأدوات اللازمة :

أ كياس الحبوب — كرة قدم — حبال — مضارب — كرات  
صغيرة — طباشير ملون .

واجب المربي :

- ١ — أن يشكل الألعاب حتى تناسب التلاميذ فهو يستطيع أن يبدل  
قوانين اللعب وأن يغير في زمنه وفي مساحة الملعب وعدد اللاعبين .
- ٢ — أن يختار الكرات الخفيفة الصغيرة لكيلا يكون العمل شاقاً .
- ٣ — وأن يحدد الملعب ليقبل الجري الذي لا طائل منه .

ألعاب القياس منه منه التاسعة هي الثانية عشرة :

في هذا الدور يقدر الطفل معنى الجماعة وقوى الأفراد وما يتبع ذلك من  
مهارة وإطاعة للقوانين وتعاون مع الآخرين وتكوين خطط في اللعب لصالح  
الجماعة . وهنا يزداد شغفه بالمباراة والمنافسة ، على أن مبارياته تكون بسيطة

سهلة الفهم ولا يأخذ استخراج نتائجها وقتاً طويلاً، وأحسن أنواعها سباقات  
التتابع المركبة<sup>(١)</sup> لأنها تتضمن العامل الشخصي وعامل الجماعة .  
واجب المربي :

١ — اختيار الألعاب الملائمة التي يمكن بوساطتها تشجيع الاستقلال في  
العمل أى التفكير الشخصى وسط الجماعة ، والعمل مع الجماعة أى التفكير  
كفرد فى الجماعة والعمل لصالحها .

٢ — مراعاة النواحي الاجتماعية فى اللعب

٣ — إظهار نتائج المباريات أولاً بأول وتدوينها على أن يكون  
الحكم دقيقاً صحيحاً .

وفى هذه المرحلة يفهم التلاميذ قواعد الألعاب ويكون لكل لعبة  
خططها ولكل لاعب موضعه فى الملعب . وتكون مدة الاجتماع أطول ،  
ولذا يتطلب العمل كثيراً من الجهد . وتمتاز الألعاب لذلك بطريقة الجماعات  
وتكوين الخطط والعمل بنظام .

ويشمل الاجتماع عادة :

لعبة حركية — مباريات فردية — سباق تتابع مركب — تدريبات  
فنية فى جماعات — سباقات مسافة أو سباقات زمن — لعبة جمعية —  
فضلاً عن التمرينات .

وأحسن الألعاب ما يعد الطفل للألعاب الكبيرة أى الألعاب التمهيدية  
لكرة السلة والتنس وكرة اليد وكرة القدم والهوكى وغير ذلك ، أو تعدل

---

(١) راجع كتاب الألعاب المنظمة للمؤلف

قوانين هذه الألعاب الكبيرة حتى تلائم قدرة الطفل .

ومن أمثلة الألعاب :

الكرة الطويلة - كرة الزعيم - كرة اللمس - كرة الرأس -  
كرة العمود الدائرية - كرة الهدف - الطواف - رجبى باللمس - وفيها  
كلها يتعلم التلميذ ناحية أو أكثر من النواحي الفنية للألعاب الكبيرة .

**ألعاب الفتيان فيما بين سن ١٢ إلى ١٥ سنة :**

يسرع نمو الطفل في هذه السن ويزداد جلده وقدرته على ضبط نفسه  
ويشعر بأنه كبير ويستطيع أن يشارك الكبار في ألعابهم . ولذا يحسن تقوية  
هذا الشعور عنده وإعطائه فرصة الاشتراك في مباريات مع أقران من قوته .  
وهو مولع بطبعه بالألعاب التي تحتاج لمهارة وقوة . ويمتاز هذا الدور  
بإستخدام طريقة الجماعات على وجهها الصحيح والعمل تحت رئاسة القائد عن  
طيب خاطر لا خضوعاً وامثالاً .

وألعاب هذا الدور هي التي يقذف فيها التلميذ الكرة بأحد أجزاء  
جسمه أى الألعاب التي تتطلب مهارة في الحركة وضبط أجزاء الجسم .  
ويكون له الحق في أن يختار منها ما يلائم ميوله وطبيعته ، ولذا تترك له  
فرصة اللعب الحر في أول الاجتماع .

ويجب أن نضع نصب أعيننا أن الغرض من اللعب في هذا الدور هو  
الوصول لدرجة كبيرة من المهارة والخلق حتى لا تصبح هذه الألعاب قليلة  
الفائدة وحتى لا ينعدم شوق التلاميذ لها .

وأحسن الألعاب هنا : كرة السلة - كرة القدم - كرة الشبكة -

كرة اليد — التنس — الكرة المراشة ( البادمنتون ) — والهوكي .  
وقد تعلم التلميذ الكثير من نواحي المهارة فيها في المرحلة السابقة .

### آداب اللعب :

تعد الألعاب في هذا العصر الحديث من أهم الوسائل في بث الروح الاجتماعية الصحيحة ، كما يعتبر سلوك اللاعبين صورة مصغرة لخلق المجتمع الذي يعيشون فيه ومראה تبين القدر الذي وصل إليه القوم من تقدم ورفق .  
فأنت إذا أردت أن تقف على مقدار نهضة أمة من الأمم أو تقيس ما وصل إليه شعب في تربية أبنائه ، عليك أن تشاهد القوم في لعبهم ، وتتلصص روحهم من مبارياتهم ، فإذا كان اللعب منتظماً هادئاً وكان اللاعب يبذل جهده لصالح فريقه ، وكان الفريق كله يلعب متضامناً بروح طيبة ومتبعاً حرفية القانون وأوامر الحكم ، عرفت أن القوم قد قطعوا شوطاً كبيراً في حضارتهم ورفقهم الاجتماعي ، وأنهم عنوا بنظامهم التربوي .

أما إذا رأيت اللاعبين يخرجون للملعب دون نظام ، وفي مظهر رث ولباس قدر ، أو إذا وقفت على أنانية اللاعبين باستئثار كل واحد منهم بالكرة ، أو لمست تفكك الجماعة وشجارها وسرعة غضبها على لاعب خانه الخط فأخطأ ، أو إذا بدا على اللاعبين الغرور والاستهتار ، أو سمعت بمعارضتهم للحكم واعتراضهم على أحكامه ، إذا رأيت كل ذلك أو بعضه أدركت مقدار إهمال تلك الأمة بتربية أبنائها وإغفالها أمر تنشئتهم تنشئة قويمة .

فسلوك اللاعب في الملعب وخارجه وهو ما نسميه بالروح الرياضية معيار لتربية الأمة ومقياس لقدر نجاحها في تحقيق أهدافها . وهذه الروح الرياضية لا تقتصر على نظام الفريق وتعاون اللاعبين وضبط أنفسهم أثناء اللعب وإطاعتهم للقانون واحترامهم تعاليم الحكم فقط ، ولا تقتصر على تصرف جمهور النظارة وتشجيعهم اللاعب الفذ أيا كانت فرقته وامتداحهم اللعبة الحسنة أيا كان مصدرها فقط ، بل لابد وأن تصبح تلك الصفات مرآة خلق المرء في نواحي حياته كما تصبح عاداته التي يتطبع بها أينما حل ، وبذلك لا يكون هناك زخرف ورياء أو تكلف وصنعة .

ونحن إذا أردنا أن ندرس الألعاب ونبحث فيما تتطلبه من سلوك نجد أن لكل لعبة تقاليد خاصة ، هي مجموعة صفات اجتماعية تميز ببعضها عن مثيلاتها من الألعاب الأخرى وتشارك في بعضها مع غيرها . .

فإذا ما تكلمنا عن كرة القدم مثلا ، وهي أكثر الألعاب شيوعاً وأحبها للشباب وجدنا أن النواحي الاجتماعية فيها يمكن تقسيمها إلى أبواب عدة : منها ما يختص بالفريقين المتنافسين ، ومنها ما يختص بعلاقتهما بالحكم ومعاونيه ، ومنها ما يختص بالنظارة .

فأفضل مظاهر الفريق النظام عند دخول الملعب ، وتحية الفريق الآخر ، والوقوف بسكون عند سماع الصفارة الأولى للحكم استعدادا للعب ثم الانتقال لناحية الملعب المختارة بسرعة ، والتزام كل لاعب مكانه ، فاللعب بهدوء لعباً صحيحاً خالياً من الحيل التي لا يرضى بها الإنسان الراقى ، ثم لعب الجماعة وتعاون الأفراد دون أنانية ، ودون أن يظهر بينهم ذلك

اللاعب المغرور الذى يحب أن يصفق له الجمهور فيستأثر بالكرة ليراوغ به خصمه ، ودون أن يكون بينهم اللاعب الذى يضرب آخر خفية أو يعرقل خصمه ليفسد عليه لعبه ، ودون أن يكون بينهم اللاعب الخادع الذى تخرج منه الكرة خارج الملعب فيحاول إفهام الحكم بطريق مباشر أو غير مباشر أن خروجها من الملعب مسبب عن الفريق الآخر .

وتقضى الروح الرياضية أن يكون اللاعب متواضعاً غير مزهو بانتصاره ، فلا داعى للتقيل وهز الأيدى أمام الناس ، لأن التواضع شيمة الرجل الرياضى ، وتقضى أن يكون اللاعب قوى العزيمة لا ييأس عند الفشل ، وتقضى أن يكون واسع الصدر فلا يحقد على الغريم عند نصره بل يقول إنه يستحق النجاح لأنه أجاد فى لعبه وعليه أن يبذل الجهد مضاعفاً فى المرة القادمة ولعل حظه يكون أوفر . ولا ينسى الفريق إذا استضاف فريقاً آخر للعب على أرضه أن يكرمه ويقوم بواجبات الضيافة وأن يسمح له بالنزول فى الملعب أولاً ، وعلى الفريق الغالب أن يحيى الفريق المغلوب تقديرآ له على ما بذل من جهود ، ثم يحيى الفريق المغلوب الفريق الغالب لأنه أتاح له فرصة اللعب مع فريق قوى مجيد .

.. أما من حيث اللاعب والحكم فالعلاقة بينهما يجب أن تكون مبنية على الاحترام ، وأن يكون أساسها الطاعة العمياء . فمثل الحكم فى الملعب كمثل الحاكم فى الرعية ، أمره نافذ وحكمه مطاع مهما كان نوع تلك الأوامر ومهما كانت صيغة الأحكام ومهما كان مقدار إلمامه بأصول اللعبة ومعرفته بقوانينها . فالمناقشة والمعارضة والاستهتار تخالف روح اللعب وقانونه ، وتعبث



بالنظام وتخل بالأصول وتفسد على اللاعبين والنظارة استمتاعهم باللعب .  
فإذا أمر الحكم لاعباً بالخروج من الملعب فعليه أن يطيعه تَوْأً ، وإن لفت  
نظره لخطأ ارتكبه فعليه أن يعتذر مباشرة . ومن واجب اللاعب أيضاً  
أن يستمر في اللعب حتى يسمع صفير الحكم ولو ارتكب الفريق المضاد  
خطأ فقد يعتمد الحكم أحياناً الغض عن منح الفريق جزاء خطأ إذا رأى  
أن في ذلك مصلحة له .

وتمتد سلطة الحكم على اللاعبين إلى سيطرته على جمهور النظارة  
أيضاً . فإذا رأى ما يهوش اللعب أو يزعج اللاعبين استطاع أن يلفت  
النظر لذلك أو يحرم الناس من المشاهدة فإذا لم يفلح في ذلك أوقف  
اللعب كلية .

ولجمهور النظارة شأن خاص فأنت إذا ذهبت لرؤية مباراة فلا تقف  
إلا في المكان الخاص بك ولا تجلس على مقعد أعد لغيرك ، فهناك من هم  
أكبر منك سناً أو أرق مقاماً أو من يقتضى مركزهم الاجتماعى الجلوس  
في مكان خاص فإذا لم تراع ذلك أفسدت عمل المنظم وضايقت غيرك من  
الناس وأحدثت شغباً لا مبرر له ، وأنت لا ترضى أن تكون راحتك على  
حساب إقلاق الآخرين . وعليك أن تلزم السكون أثناء اللعب وأن تشجع  
اللاعب المجيد من الفريقين على السواء وأن تتجنب فاحش القول أو إسداء  
النصح للاعبين وهم في الملعب .

وتأكد أن كل لاعب يبذل قصارى جهده ، ولا تتدخل في سير اللعب  
أو تعترض أحكام الحكم فأنت لست بجواره في الملعب حتى تستطيع أن

ترى ما يرى أو تسمع ما يسمع . وأنت لا يمكنك التفكير مثله سواء بسواء ،  
فاختلاف شخصيتكما وتباين موقفكما من اللاعبين ومقدار إلتئكما بأصول  
اللعبة كلها تستدعى اختلاف الرأى والحكم .

وأخيراً إليك بعض إرشادات يجب أن تعمل بها لأنها لصالحك  
كرياضي وللفائدة فريقك كمجموعة مهذبة :

لا تنس أن كرة القدم والتنس وغيرها ألعاب ، فألعب بروح اللعب  
لا بغرض المقامرة ، إننا نعرف أنك تريد أن تكسب المباراة وأنت تحاول  
النصر ، ونصيحتنا إليك أن تبذل الجهد فى ذلك مع التمسك بروح اللعب  
والمحافظة على قوانينه . وعود نفسك المثابرة وعدم اليأس عند الفشل كما  
يجب أن تعتاد الظرف واللباقة عند الكسب .

ولنضرب لك أمثلة مما نراه فى المباريات ويمججه الذوق السليم والأدب  
الراقى فى الرياضة :

كثيراً ما نرى الفريق الغالب باصابة واحدة يحاول إخراج الكرة من  
الملعب المرة بعد الأخرى تضييعاً للوقت . والرجل المثالى لا يرضى النصر  
بالطرق الرخيصة ولا يسعى للنجاح بالغش والخداع .

وكثيراً ما نرى الظهير يضرب الكرة بيده خارج الهدف عند ما يفشل  
حارس المرمى فى صدها فإذا سألته عن سبب ذلك أجابك أنه يحاول  
التخلص من إصابة ضربة محققة وأن ضربة الجزء التالية ربما تفشل وإن  
أصاب لا يخسر فريقه لأن الإصابة محققة ، ولكنه مخطئ لأنه على الرغم من  
احتمال نجاحه فانه قد فشل قطعاً فى أن يكون رجلاً رياضياً .

وكثيراً ما نرى اللاعب الذى يحاول أن يكسب المديح والتصفيق  
الرخيصين باللعب للجمهور ، كحارسرمى الذى يصد كرة بسيطة بطرق  
معقدة ، أو الظهير الذى يضرب الكرة عالياً فى حين أن الضربة القصيرة  
المنخفضة أفضل لفريقه ، أو اللاعب الذى يدرك تماماً أنه آخر من لمس  
الكرة وتسبب فى إخراجها من الملعب فيظهر بمظهر الجاهل للأمر ،  
أو اللاعب الذى يسمع صفير الحكم عند تسلله فيظهر بمظهر البرىء الغاضب  
للحق ويشير للظهير الذى لحقه بسرعة ، أو اللاعب الذى عاقبه الحكم  
جزاء خطأ ارتكبه فيسعى للانتقام لنفسه ، أو اللاعب الذى يصاب باصابة  
خفيفة فيتلوى مدعياً الألم والخطورة ، فكل هذه الحيل معروفة للجمهور  
وكلها تخالف الروح الرياضية الصحيحة.

وأخيراً. كن الرجل المثالى فى لعبك وجدك ، فى رياضتك وعملك ،  
واعمل جاهداً للرجولة الحققة حتى يفخر الوطن بك وتسعد الأمة بروحك  
وبهنا المجتمع بأخلاقك . واعلم أن قوة الوطن فى قوة أفراده .

## المباريات الرياضية

### التعاون والمنافسة :

الإنسان كائن اجتماعي يحب المنافسة مع غيره ويحاول جهده بطبعه أن يبرز الآخرين من بني جنسه ، وهو يميل للعب ميلاً تلقائياً صحيحاً نظراً لحاجته الفيزيائية والحوية للحركة ، كما يسعى لتعلم وتكراراً أى فعل أو سلوك عقلي أو انفعالي أو بدني يشعره بالرضا ويشبع رغبته منه ، ويحب في الوقت نفسه تقليد من يعجب به من الناس فيحاكيه في سلوكه ومذاهبه . وبتلك الصفات والميول والرغبات تتشكل أخلاق الكائن وتكون عاداته .

والمباراة عنصر بارز في خلق المرء ، وهي من جهة أخرى باعث قوى على عمله ومثابرته ، واختبار لقدراته وقواه الجسمية والعقلية ، وحافز يدفعه للسعي المتواصل للرقى . وينتج عنها اهتمام الفرد بكيانه الجثماني حتى تساعد الصحة الجيدة على الجلد والاستمرار في العمل أو اللعب وسعيه إلى زيادة قدرته ومهارته حتى يسهل عليه الوصول لمستوى معين ، ثم مضاعفة جهوده كي يتخطى ذلك المستوى وينهض به .

ومن أجل ذلك تعد المباراة مسرحاً للعواطف الكامنة ومبديلاً لظهور الانفعالات النفسانية . فالتحمس للنجاح والفوز ، والغيرة على الانتصار

للفريق ، ومواصلة النشاط والتدريب ، ودرس القوة ومقارنتها بغيرها من القوى ، ومقابلة المواقف المتباينة المتغيرة أثناء العمل واللعب ، كلها عوامل لإظهار الدوافع الطبيعية ، ومجال لاستثارة الانفعالات . والمباراة من الوجهة التربوية من أهم العوامل التي تساعد المربي على توجيه الدوافع ، وتهذيب الانفعالات ، كي يحل التقدير والطموح محل الحقد واليأس ، وحتى تتضاءل الأنانية أمام التعاون ، وحتى تزداد المهارة ، فترقى بذلك الجماعة .

ونحن إذا أخذنا بكل تلك الحقائق نرى فيها حلاً لمشاكل خطيرة تتعلق بالمباريات الرياضية ، ونجد فيها عوناً على فهم السبب في عدم تخليق بعض اللاعبين بالروح الرياضية الحققة ، وتقف بها على علة سوء التصرف عند جمهور النظارة وغير ذلك مما يئن منه المجتمع الخاص والعام ، في المدرسة والنادي ، كما تبين تلك الحقائق من جهة أخرى أهمية النشاط الجمعي في التربية ، وقيمة المثل التي تعمل المدرسة والنادي والمربي والمدرّب واللاعب للوصول لها ، كما تظهر بوضوح ضرر المغالاة في المنافسة وعيوب تقدير اللاعب فوق ما يستحقه ، بل الأهم من ذلك أنها توقفتنا على الأساليب التي يمكن بواسطتها أن نرقي بالروح الرياضية ونعلينا ، وترشدنا إلى الصفات التي يجب أن تتوافر في النشاط الرياضي وفي برامج المباريات وخططها ونظمها وسلوك الفرد فيها .

ولو كان الإنسان كائنًا يستطيع أن يعيش بنفسه لنفسه دون الحاجة لجماعة يرتبط بها ويأنس لها ويعيش وسطها ، لما اهتمت التربية بالعامل

الجمعي فيها وبنشاط الجماعة . ولو كان كائناً يستطيع أن يحيا على مجرد التعاون الصرف شأنه في ذلك شأن جماعة النحل ، لما عنيت التربية بتدريبه على طرق المباراة وروح المنافسة ، ولكنه اجتماعي يحب أن يجتمع بغيره ، ويميل للمباراة مع غيره . وبما أن أساس بناء النظام الاجتماعي في البيئة يتوقف على العاملين السابقين — الاجتماع والمباراة — كان من اللازم أن تعنى التربية بهما وتعطى النشء فرصة التدريب عليهما . ومن حسن الحظ حقاً أن يكون في طبع الإنسان ما يجعله متعاوناً مع غيره آونة ، وما يجعله منافساً لغيره آونة أخرى ، فتكون وظيفة التربية في هذه الحالة ليس إيجاد الدوافع لذلك ، وإنما تعويده التعاون والمباراة لصالحه وخير جماعته .

وكثيراً ما يجهل الناس تلك الاعتبارات أو يتجاهلونهما فلا يفكرون إلا فيما تسديه لعبة ككرة القدم مثلاً ، أو مباراة في كرة السلة من نفع بدني أو ترويح عقلي أو كسب لكأس أو درع ، في حين أن العنصر الاجتماعي هو أبرز ما في اللعبتين وغيرهما من الألعاب ، وأظهر ما فيهما من نفع وقيمة .

والتربية البدنية ، بل وكل تربية منظمة تعتبر النشاط الجمعي كلعبة كرة القدم ومباراة كرة السلة من أهم الوسائل المنتجة في تربية النشء ، ومن أثبت أساليب التدريب على الحياة الاجتماعية ، لأنها تتيح للناشئ فرصة التعبير عن ميوله الموروثة ، وتمكنه من إظهار عواطفه التي لا يمكن أن تظهر على وجه طبيعي صحيح بأية طريقة أخرى . وتلك في الواقع هي

الاعتبارات التي تجعل المربي البدني يهتم بالمباريات الفردية والجمعية وتجعله يضع لها مكاناً بارزاً في برامج وخطته .

والمباريات إذا نظمت بدقة ، وضبطت بحكمة ، ووضعت لها الشروط المتزنة والقوانين العادلة ، وكلف بالإشراف عليها من يهتمون بتربية النشء في الاتجاه الصحيح ، هذبت من حياة الناشئين الفكرية والبدنية والروحية ، لأنها تكن في مظاهرها وفي أصولها عواطف الفرد وميوله ، وتتضمن كل مثيراته وانفعالاته ومن ثم يسهل تعديل سلوكه ، وتوجيه ميوله ، وتشكيل عاداته . غير أن توجيه السلوك وتكوين العادات بهذه الوسيلة ( وسيلة اللعب والمنافسة ) قد تأتي بنتائج لا يقبلها المجتمع ، وذلك حين يعتاد المرء الأنانية بدلاً من التعاون ، أو يعتاد التحايل والغش بدلاً من الأمانة ، أو يعتاد الخشونة والشراسة بدلاً من الدعة والظرف .

فالمدرّب أو المشرف الذي يدفع اللاعب للنصر دفعاً غير حكيم ، فلا يبين له إلا ضرورة الفوز بأي ثمن ، ولا يستحضر همته إلا للكسب بأية وسيلة ، إنما يعود بطريق غير مباشر الأنانية والتسرع وعدم ضبط الشعور والاندفاع وغير ذلك مما هو غير مرغوب فيه ، وكثيراً ما نشاهد أمثال ذلك المدرّب يستثير اللاعبين أثناء اللعب لدرجة الهوس والجنون . وللعهد الذي يقوم كل سنة « بحملة » رياضية شعواء لنيل البطولة بين المعاهد الأخرى من غير حكمة أو تصرف ، وبدون أسس سليمة وقوانين رابطة إنما يكون عند أبنائه نوعاً من الخلق يصبح بمرور الزمن ضاراً بصالح الجماعة في جدها ولعبها ، ومفسداً لنظامها في عملها ورياضتها . وما الاستهتار بالنظم المدرسية



والعبث بتعاليم الإدارة وخشونة القول والطبع والانصراف إلى ضياع الوقت سدى ، والأناية ، إلا ضرب من ضروب السلوك والعادات التي تكونت عند التلاميذ بطريق غير مباشر ، وبسبب تجاهل العناصر التربوية الصحيحة في كل ما يقوم به التلميذ من نشاط ثقافي أو رياضي داخل غرفة الدرس وخارجها .

كذلك نجد أن البرامج الرياضية الارتجالية التي لا يقيدتها قانون صحيح صريح ، ولا يضبطها نظام واضح ، خطر على تكوين الناشئ صحياً واجتماعياً ، لأنها تؤكد عنصر المباراة الصرفة ، وتغالي في تقدير النصر وأهميته مما يجعل الأفراد يتهاكسون على اللعب ويضحون في ذلك بوقتهم وخلقتهم وصحتهم ، كما تدفع في الوقت نفسه بالمدرّب أو المشرف إلى تشجيع تلك التضحية الضارة من لاعبيه فيستنهض لهم لزيادة التهاك على المرنان ويستثير الحماس أثناء اللعب لدرجة التهور ، وكأنه بذلك يدفعهم إلى الخشونة والانتقام والخداع في سبيل الفوز . وهذا التوتر الشديد الذي يتجلى في المباريات العنيفة ويتكرر في كل فرصة مماثلة لا يؤدي إلا إلى البعد عن الأغراض الحقيقية للمباراة ولا يعمل إلا على إفساد الأعداد للحياة الاجتماعية الصحيحة ، مع أن المباريات داخل المدرسة وخارجها تعتبر بحق وسيلة تربوية أساسها التعاون بمعناه الواسع مع الاستمتاع باللعب والسرور المقترن به والنشوة من مقارعة القوة للقوة ، وليس غرضها الولاء العنيف الأعمى القاصر على نفع جماعة صغيرة خاصة وانتصارها بأي ثمن .

كذلك كان لتمجيد المنتصر تمجيذاً يفوق الوصف ، ولتأنيب الخاسر

ولومه وإشعاره بفشله لدرجة الاذلال والاحتقار ، أثرهما أيضاً في تكوين الشخصية ، وهما بوضعهما هكذا يقلبان المعايير الصحيحة لبذل الجهد والتضحية في سبيل الجماعة ويحطان من القدرة على تقدير الأشياء ووضعها وضعاً سليماً . .

وفصلاً عن ذلك فتركيز انتباه الجماعة على نوع واحد من أنواع النشاط ككرة القدم مثلاً . — أو عناية البرامج بناحية شوق واحدة قد يقف عقبة في سبيل ممارسة نواحي النشاط الأخرى والتقدم فيها ، أو يعترض الميول ويكبتها ، بل أن هذا التخصص يصبح نوعاً من الاحتراف في مراحل من النمو أحوج إلى التوسع والتبسط . وإذا اشتدت روح المباراة فبلغت نفوس النشء عنيفة قوية ، وإذا تحدت نواحيها في نطاق ضيق ، لا بد وأن تؤذى الاحساس بالقيم وتبث روح الاتجار والتعصب .

### البرنامج الرياضي المثالي :

من أجل ذلك يتميز البرنامج المثالي للتربية البدنية بالصفات الآتية :

١ — أن يكون شاملاً لأنواع متعددة من نواحي النشاط حتى تهيأ الفرص لمختلف قوى الأفراد في أن تستمتع به وتلتفع منه ، وحتى يتلائم مع الميول المتباينة والرغبات المختلفة ، وحتى يتناسب مع مقدار المهارة وسابق الخبرة . وهناك من النشاط نواحي كثيرة جدرة بالاعتبار والعناية .

٢ — أن يترك المجال لكل فرد من أفراد الجماعة في أن يعمل حتى يستفيد من عمله ومن اشتراكه مع الآخرين ، فالبرامج الرياضية يجب

ألا تعنى بجماعة دون أخرى أو بفريق دون فريق بل غرضها رفع المستوى الصحي والاجتماعي للنشء كله ولأفراد الجماعة جميعهم دون استثناء .

٣ — أن تتعادل فيه نواحي النشاط في المرتبة والقدر حتى يقبل عليها الأفراد برغبة صادقة ، وتصبح المباراة فيها شيقة ذات قيمة . وفكرة التعادل من وجهة أخرى تضعف روح التعصب وتقلل من خطر اللعب العنيف .

٤ — أن يهتم بنواحي النشاط التي تتناسب حقاً مع النشء ، وتتفق مع مراحل النمو ومقدار الشوق ، فهو يهتم بالجواهر لا بالمظهر ، ويعنى باللب لا بالقشرة ، ويراعى القيم النفعية لا المظاهر الشكلية .

٥ — أن يعتبر المباراة عاملاً تربوياً هاماً ، فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنياً وفكرياً وخلقياً ، ويضع لروح المباراة وسيرها شأنًا كبيراً حتى يسمو بها ويرفعها .

٦ — أن يجعل التعاون عنصراً أساسياً فيه ، ليس بين أفراد الفريق الواحد فقط ، وإنما بين الفرق الأخرى — تعاوناً على إعلاء روح اللعب وعلى إخراج اللعبة سليمة نظيفة منظمة ، وعلى استمتاع كل فرد بلعبه .

٧ — أن يعد المسرح للعب إعداداً سليماً يجد فيه كل فرد رضاء ، ويسلك فيه كل لاعب سلوكاً مرضياً ، فتستنكر الجماعة كلها ما يضر بالروح الرياضية ويشينها .

٨ — أن يعتبر المشاهد جزءاً مكملًا للعب ، فيحاول التأثير عليه بشكل

يهذهبه ويجعله يقدر اللعبة الصحيحة الجيدة أياً كان لاعبها ، وبذلك يتكون للجماعة رأى عام قوى يتفق والمبادئ السليمة ، ويهتم بالنظم الصحيحة ، ويقدر كل شىء حق قدره .

٩ — أن يعنى بكل الفرق الرياضية على السواء ، المبتدىء منها والمدرّب ، الصغير منها والكبير ، ولا يهمل إعداد القادة وتدريبهم ، ولا ينسى من يبذل الجهد فيشجعه ، ولا يغفل المجد الذي يحتاج لرعاية ، ولا المبرز الماهر الذي يعوزه الإرشاد والتوجيه .

١٠ — أن يربى الفرد تربية متزنة ، فلا يسمح له بأن يضحى صحته وكيانه الجثمانى فى سبيل التدريب ، ولا يسمح له بأن يقصر فى واجباته الأخرى وأعماله الحيوية من أجل المباراة .

١١ — أن يقدر الفوز فى المباراة تقديراً متزاناً ، فلا يغالى فى أهمية النصر ، ولا يبالغ فى مقدار الفشل ، ولا يحمل فى الوقت نفسه أى لاعب على حدة مسئولية النصر أو الفشل .

١٢ — أن يشجع فى اللاعبين فكرة واحدة وهي : أن بذل الجهد ولو كان من غير ثمرة أهم وأقيم من النصر بطرق وضعية رخيصة ، وأن اللعب الشريف الجدى أجدر وأحق بالاعتبار من الخداع والتحايل والخشونة .

١٣ — أن يحاول أن يصل بالفرد والجماعة لمستوى عال من المهارة ، وفى نفس الوقت لا يضحى بفكرة الترويح والانتفاع بوقت الفراغ ، وبذا تشمل المباراة وضع الخطط وتنظيم اللعب وسمو مستوى اللاعبين فنياً وخلقياً .

١٤ — أن يحمى الجماعة من المباراة مع جماعات أخرى فاسدة

لا تتخلق بالخلق الجميل ولا تتحلى بالروح الرياضى الحق .

١٥ — أن يعلم اللاعب اكتشاف وجه الشبه بين مواقف الحياة وتلك التى تعترضه أو تظهر أمامه إبان اللعب .

١٦ — أن يبين بوضوح أهمية الصفات الضرورية للمواطن النافع كالشرف والأمانة ، والجلد وبذل الجهد ، وتحمل المسئولية ، واللعب من أجل الاستمتاع باللعب ، والعمل من أجل الرضا بالعمل ، والتواضع عند النصر ، والمثابرة عند الفشل ، وضبط النفس عند الاستثارة .

١٧ — أن يعهد فى اللاعب احترام الغريم ، وتقدير مهارته فى حال تفوقه أو ما يبذله من جهد فى حالة ضعفه ، حتى تتولد بينهما صداقة ويحل بينهما الحب والاحترام .

١٨ — أن يث روح القيادة ويدرب النشء عليها وعلى ما يتصل بها من طاعة وولاء وحزم وتضحية وحسن تصرف ، وبذلك تتكون المثل فى العادات والميول والسلوك .

١٩ — أن يكتفى بالسرور الذى يصحب اللعب ، ويقنع بالنشوة والرضا الذى يعقبه ، فهو لا يهتم بالتشجيع المادى ولا بالكفاة المادية . ويحاول عن طريق النشاط نفسه أن يعلم الفرد مبادئ المعيشة الصحية الجميلة لأنها أساس كفاية الإنسان وأصل تقدم المجتمع .

٢٠ — أن ينظر لنشاط الجماعة كلها كوسيلة لتربيتها وتقدمها ، فلا يدلل مهرة اللاعبين ، ولا ينتفع من جهودهم الشخصية الضيقة ، بل يشجع تعاونهم بعضهم مع بعض ، ويمتدح غيرتهم لصالح الجماعة كلها ، كما

يمنع الغير من استخدامهم كآلة أو وسيلة للفوز .  
كل هذه العوامل يتداخل بعضها في بعض وتستحق عناية المربي ،  
وينبغي أن تنظر إليها المدرسة والنادي نظرة جدية لأنها دعائم قوية في  
تكوين الشباب تكويناً اجتماعياً . وليست هناك فرصة أوسع مدى وأبقى  
أثراً في تهذيب النفوس من الوقت الذي يتباري فيه الشباب على الملعب  
حتى تظهر ميولهم الكامنة وتتضح نزعاتهم الطبيعية . ولكننا نذكر مع  
الأسف ، انصراف اهتمام المدرسة للفرق العليا التي تمثلها فتغلق عليها النعم  
وتصرف عليها أموالاً طائلة في ملابسها ومبارياتها ورحلاتها وعند فوزها ،  
والأمر من ذلك أن يمنح الممتازون من اللاعبين حقوقاً لا يتمتع بها غيرهم  
في نفس الدار ، ويكون لهم شأن ومركز لا يتوافر لغيرهم من التلاميذ ،  
فتفسد أخلاقهم وتنحط كرامتهم وتضيع على أكثرهم فرصة التعليم  
والتكوين والإعداد .

### المباراة والتربية الاستعمالية :

ونظراً لاهتمام التربية الحديثة بنشاط الطفل وفاعليته في الحياة المدرسية  
ورغبة في تحقيق فكرة إلقاء بعض المسؤوليات الخاصة بالنظام على عاتق  
النشء وتعويدهم الحكم الذاتي ، ونظراً لكثرة عدد فصول المدرسة وقلة  
عدد المشرفين على شئون التلاميذ في أوقات فراغهم ، تنزع المدرسة الحديثة  
إلى ترك تنظيم شئون الرياضة للتلاميذ أنفسهم ، فتترك لهم حرية اختيار  
نواحي نشاطهم الرياضي ( خارج الجدول الدراسي ) ، وتجعلهم يضطلعون

بترتيب المباريات فيها وتحديد المواعيد وتعيين الحكام إلى غير ذلك .  
وكان من نتائج ذلك تكوين فرق رياضية في كل فصل على حدة من  
فصول المدرسة وتنظيم ما يسمى بالمباريات الداخلية<sup>(١)</sup> في مجموعة متسعة  
من نواحي النشاط المختلفة ، حتى تشبع رغبة كل فرد ويجد فيها كل  
منهم بغيته .

وفي هذا النظام يعتبر كل فصل في المدرسة وحدة صغيرة داخل وحدة  
أكبر هي الفرقة المدرسية . فرقة السنة الأولى تشمل وحدات صغيرة هي  
فصولها . ويختار كل فصل مندوبين رياضيين عنه يمثلانه في « مجلس  
رياضي » ، وبذلك يكون لكل فرقة — أي مجموعة فصول — مجلس  
ينتخب رئيسه ووكيله ومسجله من بين التلاميذ ، ويكون له مستشار من  
الأساتذة . وتكون مهمة المجلس الاجتماع مرة واحدة في كل أسبوع لاختيار  
نواحي النشاط الرياضي التي ستبارى عليها فصول الفرقة وتنظيم مواعيد  
المباريات والتدريب وإعداد الملاعب وتعيين الحكام ( وهم عادة من  
التلاميذ المبرزين في نواحي رياضية خاصة ) ووضع المشروعات الرياضية  
التي من شأنها تشجيع الرياضة بين التلاميذ .

ثم يتكون على رأس هذه المجالس « مكتب رياضي للمدرسة »  
يتكون أعضاؤه من بين رؤساء المجالس ووكلائها ، وللمكتب مستشار  
من الأساتذة . وتجتمع هيئة المكتب مرة كل أسبوعين وتكون مهمتها  
الاطلاع على قرارات المجالس الفرعية ومناقشتها وتنسيق نواحي النشاط في

---

(١) Intramural Matches .



المدرسة عامة ، وتوقيع العقوبات ، وتنظيم المباريات التي تمثل فيها المدرسة أمام مدرسة أخرى واختيار اللاعبين لها وتحديد مواعيدها . ولا تصبح قرارات المكتب نافذة إلا بعد أن يقرها ناظر المدرسة .

وتتبع بعض المدارس طريقة تقسيم التلاميذ إلى أسر — ومنبثقة هذه الطريقة في باب خاص — ثم إنشاء المجلس الخصوص من عمداء الأسر ورؤسائها . وتكون مهمة هذا المجلس :

١ — تنسيق نواحي النشاط بين الأسر وتنظيم المباريات .

٢ — تقرير الحفلات العامة الرياضية للمدرسة ووضع برامجها .

٣ — تقرير المباريات بين المدرسة كلها والمدارس الأخرى واختيار اللاعبين وتحديد المواعيد وغير ذلك من الأمور التي تهتم المدرسة كأُسرة واحدة كبيرة .

ويوجد بجانب المباريات الداخلية نشاط آخر يسمى « اليوم الرياضي » يتعاون فيه تلاميذ مدرستين كأصدقاء على إعداد وتنظيم عدة مباريات في نواحي نشاط متباينة بين فرق فصولها المختلفة وبين فرق المدرستين وبذلك ترقى الصلة بين تلاميذ المدرسة والمدارس الأخرى . وقد يشترك المدرسون في المدرستين في مباريات أيضاً في هذا اليوم فتزداد الغبطة وتعم السعادة .

ويوجد مع النوعين السابقين المباريات التي تنظم بين الفرق العليا للمدرسة وفرق المدارس الأخرى وهي أقوى المباريات عادة ، ويمثل فيها الروح المدرسي بجلاء ووضوح ، ويختار اللاعبون فيها من الممتازين الذين

أظهروا مهارة وحسن خلق في مباريات الفصول داخل المدرسة وفي الأيام الرياضية مع المدارس الأخرى .

ويمكن على هذا الأساس تقسيم السنة الدراسية إلى ثلاث فترات :  
تخصص الفترة الأولى منها للمباريات الداخلية ، وتخصص الفترة الثانية للأيام الرياضية أى لمباريات فصول المدرسة مع فصول مماثلة لها في مدرسة أو عدة مدارس أخرى ، أما الفترة الثالثة فتكون لمباريات الفرق العليا .  
ونظام كهذا يجعل الفترة الأولى فترة استعداد وتدريب وتنظيم لفرق متعددة في كل لعبة على حدة داخل المدرسة ، ويتبعه وضع خطة للمباريات بين الفصول ، ثم يعقبها الفترة الثانية التي تشترك فيها كل تلك الفرق أو الممتاز منها في ناهيتي المهارة والخلق في مباريات مع فرق مماثلة خارجية ، وعند انتهاء الفترة تختار المدرسة منتخباً من بين أعضاء الفرق الممتازة لتمثيلها في مجموعة مفيدة من المباريات المحلية مع المدارس المجاورة لها .

ويعتقد الكثيرون أن كل مشا كل المباريات — بما فيها من تحد ومغالة في المنافسة ونقص في سلوك اللاعب وتقدير للجوائز من الناحية المادية أو الشكلية دون اعتبار للروح الرياضية — لا تحل إلا بالعدول عن النظام بأجمعه وإلغاءها كلية من النشاط الرياضي المدرسي . على حين يرى البعض الاحتفاظ بنظامها مع إلغاء الكؤوس والدروع والجوائز الأخرى التي تتبارى عليها المدارس عادة . وكلها كما نرى آراء عاجزة يقصد بها تجنب المظهر الذي يظهر به اللاعبون والمتفرجون ، وترمى إلى الهروب من مشاكل هي في الواقع فرص لتربية الشباب . فتلك الحلول لا تعالج داء لا بد من

استئصاله ، ولا تحارب عللاً لا بد من القضاء عليها . فالمباريات قيمة فعالة هامة في الحياة المدرسية تجعل من الضروري الاحتفاظ بها مع تعديل وضعها وتغيير أساليب ضبطها وتنظيمها . ومن الممكن أن تتحقق تلك الأغراض وتتجنب تلك المساوئ إذا حدد مدى المباراة فلا تكون إلا بين كل ثلاث أو أربع مدارس متجاورة في كل منطقة على حدة ، وإذا قيدت بشروط عادلة متزنة يتفق عليها المشرفون على تلك المدارس ، وإذا كان الفوز فيها على أساس المهارة مع سمو المستوى الخلقى بين اللاعبين والحكم والمتفرج ، وإذا درب التلاميذ تدريباً على شئونها كتدريبهم في أية ناحية نشاط أخرى . ولا بد للهيئة المشرفة على التربية البدنية من أن تقوم بحملة تربية كبيرة غرضها إيقاف الشعب كله على قيمة المباراة ومعناها الحقيقي ، وأن تضع للمدارس أساساً قوية بتقيد بها ولا تحيد عنها .

وبهذه الطريقة مع التقسيم السابق للفترات الرياضية تحل مشاكل المباريات حلاً مرضياً للأسباب الآتية : —

أولاً — أنها تحدد مدى المنافسة نظراً لتقسيم المدارس إلى مجموعات تحوى كل منها ثلاث أو أربع مدارس فقط يشترط فيها أن تكون ذات طابع خاص ومستوى معين وأن تكون متجاورة .

ثانياً — تقل حدة المباراة وعنفها ويحل التعاون محل الانتقام والأخذ بالتأثر لأن المدارس هي التى تتفق على تلك المباريات وتديرها بنفسها وتضع شروطها ، فيهما على ذلك أن تنجح في مهمتها وأن تحقق رسالتها منها .

ثالثاً — أن تهيئ لكل مدرسة فرصة توافر عدد كبير من الممتازين

في كل لعبة مما يجعلها في غنى عن « شراء » اللاعبين ومحاباتهم ، ويصبح تمثيل المدرسة شرفاً لا يبلغه إلا كل ممتاز .

رابعاً : أن يشترك في التدريب الأولى كل أبناء المدرسة فيعلو مستواهم الصحي والخلقي وترقى روح الجماعة كلها عن طريق النشاط الرياضي ، كما يتسع مجال اختيار اللاعبين .

خامساً : أن تسمح المدرسة لمن تتوسم فيه الروح الرياضية الصحيحة مشاهدة مبارياتها الكبرى ، ولذلك يعمل كل فرد على أن يحوز رضا المدرسة .

ويتبع هذا النظام أيضاً تدريب الصغار على المباراة منذ نشأتهم بطريقة ملسة متدرجة في دروس التربية البدنية الداخلة في خطة دراستهم . فهم يتنافسون في أول الأمر على أداء الأعمال البسيطة الأولية ، ويعودون الغيرة على إتقانها والأمانة في عملها ، ويلقنون في الوقت نفسه المبادئ العالية للعب من حيث النظام والطاعة ، وهكذا تتكون بالتدريج عندهم فكرة عن الروح الحقّة للعنافة ، واحترام القانون ، وضبط الشعور ، والاعتقاد الراسخ بأن المباراة لا يقصد بها الكسب وإضعاف الغريم ، وإنما الغرض الأول منها الوقوف على مستوى الجماعة بالنسبة لجماعات أخرى ومعرفة مواطن الضعف لعلاجها ، وواجب كل فرد أن يبذل جهده في هذا السبيل .

## التدريب على المباراة :

وهناك بضعة اقتراحات لتدريب الصغار على مباريات خلال دروسهم

( ١ ) للأطفال دون سن التاسعة :

١ — يميز كل فريق في الفصل باسم من أسماء الحيوان أو الطيور أو بلون من الألوان فيكون هناك فريق النسر والصقر أو الفريق الأحمر والأبيض الخ ...

٢ — يشجع كل طفل على التلبية السريعة لنداء المربي .

٣ — تكون المباريات فردية لأنهم لا يدركون معنى الجماعة ولذلك تقتصر على أنواع بسيطة من مباريات التتابع وألعاب خاصة يقوم فيها الفرد بمجهوده الخاص ، ويقتصر احتساب النقاط فيها على عمله بقانون السباق أو اللعبة ، وعلى ما يصيبه الفرد من درجات أو نقط .

٤ — تشمل المباراة المبادئ البسيطة ، كحفظ النظام وسرعة الاصطفاف أو تكوين دوائر بسكون ، واعتدال القامة ، والعناية بالأدوات .

٥ — يعين المربي قائداً من بين التلاميذ على كل فريق ويبدله في الاجتماعات المتعاقبة بغيره حتى يتدرب الكل على أعمال القيادة . وتكون مهمة القائد توزيع الشرائط الملونة على فريقه وتوزيع الأدوات والمحافظة على النظام والسكون .

( ب ) للأطفال فيما بين سن التاسعة والثانية عشرة :

- ١ — يميز القادة فقط بالشرائط الملونة .
- ٢ — تراعى سرعة الوقوف والانتقال من مكان لآخر والاستعداد للعمل بين الفرق المختلفة تحت إمرة القادة .
- ٣ — يدرّب الأطفال على اختيار قادتهم ويكون تعيينهم لمدة معلومة ثم يستبدلون بغيرهم .
- ٤ — تكون المباريات في ألعاب تمهيدية بسيطة وفي سباقات تتابع يؤثر فيها الجهد الفردى على عمل الجماعة كلها .
- ٥ — تمنح الدرجات والنقط على المحافظة على النظام ، وعلى اتباع قوانين اللعب أو السباق ، وعلى السكون في أداؤها .
- ٦ — يشكر الفائزون الخاسرين في نهاية اللعب بعد أن يصفق الخاسرون لهم .

( ج ) للفتيان بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة :

- ١ — يجب أن تتعادل الجماعات في قوتها وإلا فسد النظام .
- ٢ — يكون لكل فريق قائد تختاره الجماعة بالاقتراع السرى .
- ٣ — تعين أما كن خاصه للاعبين وتبين لهم خطة العمل .
- ٤ — تمنح الدرجات والنقط على المهارة والإتقان والسرعة وتسجل لكل فريق على حدة .

٥ — تراعى الروح الرياضية فى اللعب وتمنح الدرجات على خلق الفريق وتعاونيه ، وتستقطع النقط من الفريق الذى يظهر خشونة فى اللعب أو استهتاراً أو خداعاً ، كما يحاسب الأفراد على الأنانية أو عدم بذل الجهد .  
٦ — تخصص درجات لتصرف الفريق المشاهد وتشجيعه للعبة الحسنة أيا كان مصدرها .

وهناك خطوات تمهيدية ينبغى أن تتبع فى دروس التربية البدنية :  
١ — يمرن التلاميذ فى درس التربية البدنية على تحمل بعض المسئوليات كتنظيم الملاعب وحمل الأدوات وترتيبها وتنظيمها والعناية بها ، وكذلك على سرعة الاصطفاف والاجتماع ، كما يجب أن يمرنوا على أعمال القيادة ومستلزماتها بتكوين جماعات رياضية صغيرة تقوم كل منها بناحية نشاط خاصة أثناء الدرس تحت إشراف قائد من التلاميذ .

٢ — يعنى المعلم خلال نشاط الجماعات فى الدرس بالروح الرياضية ، وعلاقة التلاميذ بعضهم ببعض وسلوكهم فى المباريات الصغيرة ، وموقفهم إزاء جماعتهم والجماعات الأخرى . ويتطلب هذا العمل بالطبع اختيار ألعاب ومسابقات مناسبة لسن التلاميذ وقواهم .

٣ — يجتمع المعلم بالقيادة بين آونة وأخرى للتشاور والتوجيه فى موضوع القيادة وأساليبها وفى تنظيم العمل للاجتماعات القادمة مع باقى التلاميذ . ويحسن أن يحدد مواعيد الاجتماعات مع القيادة فى يوم معين .

٤ — تلقى على التلاميذ دروس مبسطة فى الحكم الذاتى تبين لهم طرقه وقيمه وأثره .



بعض المسابقات والمباريات الداخلية التي يمكن إجراء بطولات عليها  
في المدرسة الابتدائية والأولية :

### (أ) الألعاب :

١ — كرة الشبكة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ،  
لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٤ — كرة العمود : للفصول ، للأسر .

٥ — الطواف : « ، » .

٢ — كرة السلة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ،  
لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٣ — الكرة الطائرة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ،  
لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٦ — التنس — فردى أقل من ١٦ سنة ، فردى أقل من

٧ — تنس الحلق ١٤ سنة ، زوجى أقل من ١٦ سنة ، زوجى

٨ — تنس المضرب الخشبي أقل من ١٤ سنة ، زوجى مختلط

٩ — كرة المضد (أستاذ وتلميذ) .

١٠ — الكروكيت : فردى ، أو زوجى .

### (ب) ألعاب القوى :

١ — جري : ٥٠ مترا ، ٨٠ مترا ، ١٠٠ مترا .

سباق تتابع : ٤ × ٥٠ مترا .

سباق موانع .

## ٢ - ألعاب ميدان :

رمى : كرة قدم ، كرة سلة ، كرة المقلاع للمسافة وللتصويب  
وثب : عريض ، على ، الوثبة الثلاثية .

## ( ح ) السباحة :

حرة : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً مع تحديد السن .

على الصدر : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً » »

على الظهر : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً » »

تتابع : ٢٥ × ٤ متراً ، ٥٠ × ٤ متراً .

القفز : قفزة عادية أمامية ، قفزة أمامية مع ثني الجذع ومد ، قفزة  
خلفية عادية .

بعض المسابقات والمباريات الداخلية التي يمكن إجراء بطولات عليها  
في المدرسة الثانوية والفنية :

## ( ا ) ألعاب :

١ - خماسيات كرة القدم : للطلبة فقط ، للأساتذة والطلبة ، للأساتذة فقط

٢ - سداسيات » » : للطلبة عموماً ، للفصول ، للأسر .

٣ - كرة القدم

٤ - السلسلة

٥ - الهوكي } للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من الطلبة ،

٦ - الكرة الطائرة } لمنتخبات من الأساتذة والطلبة .

٧ - كرة اليد

٨ - الكرة السريعة

٩ - كرة القاعدة : للفصول ، للأسر .

١٠ - التنس .

١١ - الكرة المراهشة  
( البادمنتون )  
فردى عام ، فردى أقل من ١٦ سنة ،  
فردى من الأساتذة ، فردى أقل

١٢ - تنس الحلق ( دك تنس ) من ١٨ سنة .

١٣ - تنس المضرب الخشبى  
( يادل تنس )  
زوجى عام ، زوجى مختلط ( أستاذ  
وطالب ) ، زوجى أقل من ١٦ سنة ،  
زوجى أقل من ١٨ سنة .

١٤ - كرة المضد ( بنج بنج )

١٥ - اسكواش ركس : فردى عام ، فردى أقل من ١٦ سنة ،  
فردى أقل من ١٨ سنة .

( ب ) ألعاب القوى :

أولا - المضمار :

جرى : ٥٠ مترا ، ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٣٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا ،

٨٠٠ مترا ، اختراق الضاحية .

سباق تتابع : ٤ × ٥٠ مترا ، ٤ × ١٠٠ مترا .

سباق موانع .

سباق حواجز : ١١٠ مترا ، ٤٤٠ مترا .

سباق مشى سريع .

ثانيا - ألعاب الميدان :

رمى : جلة ، قرص ، رمح ، مطرقة ، كرة قدم ، كرة سلة ، كرة طائرة ، كرة مقلاع .

وثب : عريض ، على ، وثبة ثلاثية ( ويكون الوثب من الجرى أو الوقوف ) .

قفز : بالزانة .

شد الحبل .

( ح ) نواحي رياضية أخرى :

ملاكمة : وزن الورقة نهايته ٤٨ ك جرام ، وزن الناباه نهايته ٥١ ك ج ، وزن الديك نهايته ٥٤ ك ج ، وزن الريشة نهايته ٥٨ ك ج ، وزن الخفيف نهايته ٦٢ ك ج ، وزن خفيف المتوسط نهايته ٦٧ ك ج ، وزن المتوسط نهايته ٧٣ ك ج ، وزن خفيف الثقيل نهايته ٨٠ ك ج ، وزن الثقيل فوق ٨٠ ك ج .

مصارعة : وزن الناباه نهايته ٥٢ ك جرام ، وزن الديك نهايته ٥٧ ك ج ، وزن الريشة ونهايته ٦٢ ك ج ؛ وزن الخفيف نهايته ٦٧ ك ج ، وزن خفيف المتوسط نهايته ٧٣ ك ج ، وزن المتوسط ونهايته ٧٩ ك ج ، وزن خفيف الثقيل نهايته ٨٧ ك ج ، وزن الثقيل ما زاد عن ذلك .

السلاح : الإيبيه ، والفلوريه ، والسيف .

ركوب الدراجة .

(ء) السباحة والقفز :

سباحة : حرة : ٥٠ مترا ، ١٠٠ مترا مع تحديد السن .  
حرة : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا عام (أى مفتوح للجميع) .

على الصدر : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا . عام  
بالزحف : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا عام  
على الظهر : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا . عام  
تتابع : ٤ × ٥٠ مترا ، ٤ × ١٠٠ مترا ، ٤ × ٢٠٠ مترا .  
القفز : قفزة عادية أمامية ، دورة أمامية كاملة . دورة خلفية كاملة ،  
دورة ونصف أمامية .

طرق تنظيم المباريات الرياضية :

١ — طريقة السلم<sup>(١)</sup> .

للقوف على قوى اللاعبين فى المدرسة وترتيبهم بحسب مستوي كل  
فى الألعاب الفردية كالتنس وتنس الطاولة والسكواش راكتس تستخدم  
الطريقة المعروفة بطريقة السلم بغرض تنظيم اللاعبين وترتيبهم حتى يكون  
الأقوى على رأس القائمة ويتبعه من يليه وهكذا ، وبذلك تستطيع المدرسة  
اختيار أقوى اللاعبين من بين تلاميذها لتمثيلها فى المباريات أمام  
المدارس الأخرى .

(١) - The Ladder Method .

وعند وضع الجدول التمهيدى للمسابقة يضع المعلم أسماء اللاعبين الذين ينتظر فوزهم فى أسفل القائمة والضعفاء على رأسها. أو يفعل العكس حيث يكون الأقوياء فى أعلى القائمة ، أما فى حالة عدم معرفة قوى اللاعبين إطلاقاً فترتيب أسماء اللاعبين بطريق القرعة .

وينبدأ اللعب على شكل «تحدى» من أسفل الجدول لأعلى ، ولكل لاعب الحق فى تحدى اللاعب الذى فوقه مباشرة فإذا تغلب عليه نزل محله فى القائمة ونزل المغلوب محل الغالب . ويجوز فى حالات كبر عدد اللاعبين المشتركين فى المسابقة أن يتحدى اللاعب لاعباً آخر فى مرتبة تلوها بلوجتين :

مثلاً — إذا كان عدد اللاعبين ثمانية فإنهم :

١ — يرتبون بحيث يكون الأقوى فى الأسفل : أحمد ، حسن ،

عثمان ، لطيف ، رؤوف ، مصطفى ، عزيز ، محمد .

٢ — يلعب محمد مع عزيز فإذا تغلب الأول على الثانى حل محله ثم

يلعب مع مصطفى وهكذا ، أما إذا لم يتغلب عليه ثبت فى مكانه .

٣ — يصح فى نفس الوقت الذى يلعب فيه محمد مع عزيز أن يلعب

رؤوف مع لطيف وجسن مع أحمد وذلك إقتصاداً فى الوقت .

٤ — إذا وصل عدد المتسابقين إلى عشرين لاعب أو أكثر فيصح

فى هذه الحالة أن يلعب محمد مع مصطفى أو مع رؤوف وذلك توفيراً للوقت .

ويشترط فى إجراء هذه المسابقة :

١ — تحديد فترة زمنية لقبول التحدى ( أسبوع أو ثلاثة أيام )

وإذا لم يقبل اللاعب الموعد يعد المتحدى غالباً .

٢ — تحديد موعد لانتهاء المسابقة كلها .

٣ — لا يجوز أن يتحدى اللاعب لاعباً آخر مرتين متتاليتين

إلا بعد مرور فترة من الزمن — تكون في الغالب ضعف مدة التحدى .

٤ — لا يجوز للاعب إذا هزم من لاعب فوقه في الكشف أن

يلعب غيره أعلى منه .

وباتهاء المباريات نصل إلى مرحلة يمكن فيها ترتيب اللاعبين بحيث

يكون الأقوى على رأس القائمة .

ثانياً — طريقة خروج المغلوب<sup>(١)</sup> .

والطريقة السائدة في ذلك هي طريقة خروج المغلوب مباشرة بعد

للباراة وإن كانت هناك طريقة أخرى غير شائعة وهي السماح للمغلوبين

ببلور مباريات ثان .

وفي الطريقة المباشرة يقسم اللاعبون أو الفرق إلى أزواج بحيث

يتبارى كل زوج ويخرج المغلوب من المباريات ويكمل الفائزون المسابقة

بنفس الطريقة حتى تنتهى بفوز لاعب أو فريق .

يكون عدد اللاعبين أو الفرق المشتركة زوجياً أو فردياً ، فإذا كان عدد

المتسابقين اثنين أو مضاعفاتهما ( ٤ أو ٨ أو ١٦ أو ٣٢ أو ٦٤ ) . فتجري

المباريات بينهم على النحو الآتى :

تعمل القرعة بين اللاعبين أولاً لترتيب المباريات . فإذا كان عدد

اللاعبين أو الفرق ثمانية وأسفرت نتيجة القرعة على أن اللاعب ١ يلعب

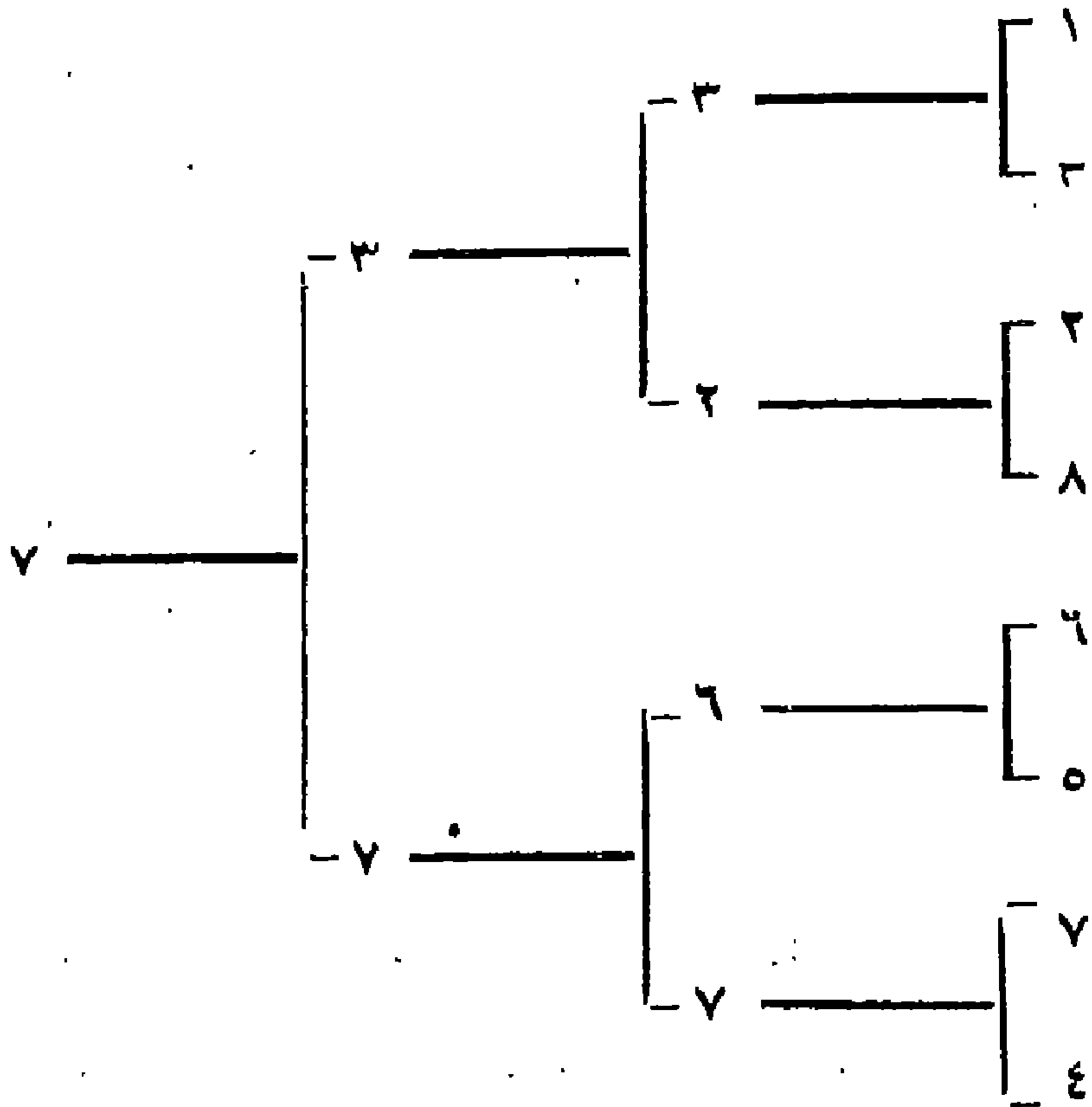
---

(١) Knock Out or Elimination Tournament .



مع ٣ ، واللاعب ٢ يلعب مع ٨ ، واللاعب ٦ يلعب مع ٥ واللاعب ٧ مع اللاعب ٤ — يوضع الجدول كالآتي :

الشوط الأول      الشوط قبل النهائي      الشوط النهائي      الفائز



أما إذا كان عدد الأفراد المشتركين في المسابقة أو عدد الفرق المشتركة ليس من مضاعفات اثنين كأن يكون ٧ أو ٩ أو ١١ الخ تلعب مباريات تمهيدية بالنظام الآتي :

١ - يطرح عدد الأفراد أو الفرق التي ستشارك من أكبر رقم مضاعف لاثنتين قريب لهذا العدد : فمثلا إذا كان عدد الأفراد سبعة فإن أكبر رقم مضاعف وقريب له هو ثمانية ، وإذا كان عدد الأفراد تسعة فإن أكبر رقم مضاعف قريب له هو ١٦ ، وإذا كان عدد الأفراد ١٩

فإن أكبر رقم مضاعف وقريب له هو ٣٢ . وفي هذه الأمثلة المذكورة يكون : ٨ ( أكبر رقم مضاعف ) - ٧ ( عدد الفرق المشتركة ) = ١ وهو عدد الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي .

١٦ ( أكبر رقم مضاعف ) - ٩ ( عدد الفرق المشتركة ) = ٧ وهو عدد الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي .

٣٢ ( أكبر رقم مضاعف ) - ١٩ ( عدد الفرق المشتركة ) = ١٣ وهو عدد الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي .

٢ - تقام المباريات التمهيديّة بين الفرق الباقية ، ففي الحالات السابقة :

الحالة الأولى تقام مباريات تمهيديّة بين ست فرق :

٧ ( عدد الفرق المشتركة ) - ١ ( الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي ) = ٦

والحالة الثانية تقام مباريات تمهيديّة بين فرقتين :

٩ ( عدد الفرق المشتركة ) - ٧ ( الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي ) = ٢

والحالة الثالثة تقام مباريات تمهيديّة بين ست فرق :

١٩ ( عدد الفرق المشتركة ) - ١٣ ( الفرق التي لا تشترك في الدور التمهيدي ) = ٦

٣ - تقام مباريات بين الغالب من تلك الحالات والفرق المتخلفة التي

لم تلعب في الدور التمهيدي وفي هذه الحالة تعامل معاملة الطريقة السالف ذكرها في مضاعفات رقم ٢ ، أي أنه :

في الحالة الأولى : تقام مباريات بين الستة فرق وعددها ٣ والفرقة

التي لم تشترك في الدور التمهيدي أي تقام بين أربع فرق .

في الحالة الثانية : تضاف الفرقة الغالبة على السبعة الفرق التي لم تشترك

في الدور التمهيدي فيكون الناتج ٨ ، وعلى ذلك تجرى بينها المسابقة على طريقة مضاعفات اثنين .

في الحالة الثالثة : تضاف الفرق الغالبة من الست فرق المشتركة في الدور التمهيدي وعددها ٣ على ١٣ فرقة لم تشترك في الدور التمهيدي فيكون الناتج ١٦ ، وعلى ذلك تجرى بينهما المسابقة على طريقة مضاعفات اثنين .

أمثلة أخرى لطريقة خروج المغلوب :

١ — إذا كان عدد الفرق خمسة : تجرى المسابقة كالاتي :

أكبر مضاعف لاثنين قريب من الرقم ٥ هو ٨ .

٨ — ٥ = ٣ - فرقة لا تشترك في الدور التمهيدي .

٥ — ٣ = ٢ . تشترك .

١ ( الفرقة الغالبة ) + ٣ ( الفرق التي لم تشترك ) = ٤ فرق تجرى

بينها المباراة بالطريقة العادية .

٢ — إذا كان عدد اللاعبين ١١ : تجرى المسابقة كالاتي :

أكبر مضاعف لاثنين قريب من الرقم ١١ هو ١٦ .

١٦ — ١١ = ٥ لاعبين مكركون في الدور التمهيدي .

١١ — ٥ = ٦ لاعبين يشتركون في الدور التمهيدي ، وتجرى

المسابقة بينهم بالطريقة المعروفة .

٣ ( الفائزون من الدور التمهيدي ) + ٥ ( اللاعبون المكونون ) = ٨

لاعب يشتركون في الأدوار الباقية وتجرى المسابقة بينهم بالطريقة المعروفة .

٣ — إذا كان عدد اللاعبين ١٥ : تجرى المسابقة كالاتي :

أكبر مضاعف لاثنتين قريب من الرقم ١٥ هو ٦ .  
١٦ - ١٥ = ١ لاعب مكركون لا يشترك في الدور التمهيدي .  
١٥ - ١ = ١٤ لاعب يشتركون في الدور التمهيدي — ١٥  
بالطريقة المعروفة .

٧ (الفائزون من الدور التمهيدي) + ١ (لاعب مكركون) = ٨  
يشتركون في الأدوار الباقية المعروفة .

ثالثاً - طريقة الدوري :

وفي هذه الطريقة يقابل الفريق (أو اللاعب) جميع الفرق الأخرى  
المشاركة في المسابقة مرة واحدة في الدوري (من الدورة الواحدة) أو مرتين  
(إذا كانت هناك دورتان) . وتحسب للفائز عادة نقطتان ، وللمهزوم صفر ،  
أما في حالة التعادل فيعطى لكل فريق نقطة .

ويرسم الجدول على النحو الآتي مع تسجيل عدد النقاط وعدد الإصابات  
التي للفريق والتي عليه في المربعات الخاصة به ، وتترك خانتان لمجموع  
النقط ومجموع الإصابات وخانة ثالثة للنسبة بين ما للفريق وما عليه .

فإذا كانت الفرق المشاركة في كرة القدم هي : أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و  
يرسم الجدول ويدون كما يلي :

	و	هـ	د	ح	ب	ا
و	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ١ له ٣ ٢	عليه ١ له ١ ١	عليه ١ له ١ ١	عليه ١ له ٢ ٢	
هـ	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ٢ له ١ ١	عليه ٢ له ١ ١	عليه ٢ له ١ ١	عليه ٢ له ٢ ٢	عليه ٢ له ٢ ١
د	عليه ٢ له ٣ ٢	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ٢ له ٢ ١	عليه ٢ له ٢ ١
ح	عليه ١ له ٣ ٢	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١
ب	عليه ١ له ٣ ٢	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١
ا	عليه ١ له ٣ ٢	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١	عليه ١ له ٢ ١
مجموع النقط	٨	٣	٦	٤	٦	٦
مجموع الاصابع	٩ ١٤	١١ ١٣	١١ ١٤	٧ ١٠	٨ ١٠	٩ ١٠
النسبة	$\frac{9}{14}$	$\frac{11}{13}$	$\frac{11}{14}$	$\frac{7}{10}$	$\frac{8}{10}$	$\frac{6}{10}$

ومن هذا الجدول تستنتج أن :

أولاً - الفريق الأول هو ( و ) لأن مجموع نقطه ( ٧ ) .  
 ثانياً - هناك فريقين لكل منهما ست نقط ولكن نسبة الإصابات في  
 ا هي  $\frac{1}{8}$  ، ونسبتها في ج هي  $\frac{1}{7}$  . فيكون فريق ا هو الثاني ، وفريق ج هو الثالث .  
 ثالثاً - فريق ب وفريق ه حصل كل منهما على أربع نقط ،  
 ولكن نسبة الإصابات في ب هي  $\frac{1}{7}$  ، ونسبتها في ه هي  $\frac{1}{4}$  ، فيكون  
 فريق ه هو الرابع ، وفريق ب هو الخامس .

رابعاً - فريق د ومجموع نقطه ٣ هو السادس .

ويعرف عدد مباريات المسابقة كلها بالطريقة الآتية :

$$\frac{\text{عدد الأفراد أو عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الأفراد أو الفرق المشتركة} - 1)}{2}$$

$$\text{ففي المثال السابق يكون عدد المباريات} = \frac{6 \times (6-1)}{2} = 15$$

ويشترط في تنظيم المسابقات بهذه الطريقة :

- ١ - أن تدون النتائج لكل فرقة أولاً بأول .
- ٢ - توضع نتيجة اللاعب أو الفرقة في القسم الخاص بها ثم تكتب مرة ثانية تحت اللاعب أو الفرقة الثانية التي لعبت معها ، أي تدون النتيجة أمام كل من الفرقتين .
- ٣ - أن توضع النقط بالمداد الأحمر في الوسط .
- ٤ - عند تنظيم المباريات تحدد مواعيد كل مباراة في وقت مبكر كما ينظر الحكام بها .
- ٥ - في المباريات الكبرى يجب ألا يلعب الفريق أو اللاعب أكثر من مباراة واحدة في اليوم .

## نظام الأسر وطريقة الجماعات

الفرص من نظام الأسر :

بعدت نظم التربية القديمة وأساليبها عن حياة الطفل النفسانية لأنها اعتبرت رجلاً صغيراً ، يتصف بالهدوء والسكينة ، ويتطبع بطباع الكبار ، ويفكر تفكيرهم ، ويسلك سلوكهم . وحثمت عليه استظهار مواد علمية مختلفة لا اتصال لها بحياته الخاصة ، ولا انسجام بينها وبين قوة تفكيره وميوله . ولم تكن كراهية الطفل للمدرسة سوى نتيجة طبيعية لتلك الأخطاء التي قتلت حيويته ، وتنافت مع ميوله وأضعفت شخصيته ، وأبعدته عن نفسه وعن حياة مجتمعه الصغير .

والطفل ككل كائن اجتماعي حتى شديد الرغبة في الاتصال بمن حوله ، متعطش لأشباع ميوله الفطرية ، تواق للتعبير عن أفكاره وإظهار مشاعره بطريقة البسيطة التلقائية ، فهو في سن الرابعة والخامسة مثلاً كثير السؤال والتطلع للأشياء ومعرفة كنهها ، وهو في السادسة يحب التقليد والمحاكاة ، وهو في الثامنة ميال للاختلاط بغيره من أقرانه . وتقتصر وظيفة المربي وعمل المدرسة في مراحل نمو المختلفة على الكشف عن هذه الميول والرغبات وتوجيهها وإعلائها وتنميتها في الاتجاه الصحيح النافع .

والأطفال المتقاربون في السن لهم ميول تكاد تكون متشابهة وطبائع متقاربة ، وهم يشغرون بالحرية في أقوالهم وأفعالهم عند اختلاطهم بعضهم

بعض ويتعلمون بعضهم من بعض ما لا يمكن أن يتعلموه بطريقة أخرى .  
فإذا كانت هذه حال الطفولة وصفاتها فما أجددنا أن نحصر على تنميتها  
ورعايتها حتي يخرج الطفل من هذه الدائرة الضيقة ويشب في عالمه الصغير  
متسع الخبرة ، واسع التجربة ، قادراً على التفاهم مع غيره ، متمكناً من طرق  
التعامل مع الناس .

وفكرة تكوين جماعات صغيرة في المدرسة ضرب من ضروب التربية  
الحديثة ، بواسطتها يتعود الطفل تدريجاً — وهو يعمل مع رفاقه — ضبط  
النفس والتعاون والتصرف في الأمور ، كما ينمو عنده الشعور بالواجب نحو  
نفسه ونحو أقرانه ، ويقدر المسؤولية الملقاة على عاتقه نحو جماعته . وهذه  
الطريقة تعينه على العمل في جو منظم ، وتبعث فيه الرغبة للتقدم بنفسه  
كي يكون عاملاً مفيداً في نهضة الجماعة .

« ونظام الأسر » و « طريقة الجماعات » من أنجع الوسائل لتحقيق  
تلك الأهداف ، لأنها تسمح للطفل بالاختلاط بأقران من سنه ، يلعب  
معهم ، ويعمل في وسطهم ، ويستعين بقواهم علي قضاء حاجيات الأسرة  
ومطالب الجماعة . وتلك في الواقع صورة مصغرة داخل المدرسة للحياة  
الاجتماعية العامة خارج نطاقها .

وليس المقصود بهذا النظام مجرد تقسيم المدرسة إلى أسر أو توزيع  
التلاميذ في جماعات ، تحت إشراف معلم أو أكثر للمنافسة والمباراة ،  
وإنما الغرض منه إيجاد روح الألفة والتعاون والتضامن التي تسود الأسرة  
الحقيقية ، كما يرمى إلى تعويد التلاميذ طرق الانتفاع بأوقات فراغهم في عمل



منتج يدركون فيه مزايا العمل الجمعي ، ويشعرون فيه بقيمة التعاون ،  
ويحسون بوساطته بروح الجماعة ، فتتربي فيهم صفات الجِد والاهتمام ،  
وتتكون عندهم مبادئ المجتمع ، وتنمو في نفوسهم حياة الاتصال والاجتماع  
بغيرهم من الناس .

### تكوين الأسرة :

هناك طرق كثيرة لتقسيم تلاميذ المدرسة إلى أسر نورد منها ما يأتي  
على سبيل المثال :

١ - التقسيم حسب الحروف الأبجدية - فالتلاميذ الذين تبدأ  
أسمائهم بحرف من الحروف كالألف مثلاً يكونون أسرة ، والأسماء التي  
تبدأ بحرف الباء تكون أسرة ثانية وهكذا . وهذه طريقة ظاهرة النقص  
في صلاحيتها لعدم تساوي الأسر في العدد وعدم تعادلها في القوى وغرابتها  
عن فكرة تكوين الأسر .

٢ - التقسيم الجغرافي - وفيه يُجمع بين تلاميذ كل مديرية معا حتى  
تتكون منهم أسرة . والصعوبة في هذه الطريقة واضحة أيضاً إذ كثيراً  
ما يحدث أن يزيد عدد التلاميذ من مديرية على غيرهم من مديرية أخرى ،  
أو أن عدد المديريات قد يزيد بدرجة كبيرة عن عدد الجماعات أو الأسر  
المطلوبة ، فضلاً عن أن طريقة كهذه قد تؤدي إلى التعصب الأقليمي  
الشديد فتنسى الجماعة أنها وحدة صغيرة ضمن أسرة كبيرة هي المدرسة .

٣ — التقسيم بالجملة (١) — وذلك بتوزيع التلاميذ علي عدد الأسر المطلوبة دون قيد أو شرط ، فيوزع تلاميذ السنة الأولى على عدة أقسام يماثلها تقسيم تلاميذ السنة الثانية والثالثة وهكذا . وعدم نجاح هذه الطريقة يرجع إلى عدم التناسق في قوى هذه الجماعات وإن كانت أعداد الأفراد فيها متساوية .

٤ — التقسيم حسب المميزات العقلية والاجتماعية — وهي طريقة أقرب إلى العدل والمساواة من الطرق الأخرى . فكل جماعة مكونة من أفراد يكون مجموع مميزاتهم العقلية والاجتماعية معادلاً لمجموعها في الجماعة الأخرى . فإذا ربطنا هذه الطريقة بسابقتها في ( ٣ ) أمكننا الحصول على تقسيم مثالي صحيح يوزع فيه التلاميذ المتأزون في الفصل الواحد على عدد الأمر المطلوبة .

وعلي هذا الأساس الأخير يجب أن تتاح الفرصة للمدرسة والمعلم في التعرف على التلاميذ أولاً ، وأن يتعرف التلاميذ بعضهم علي بعض قبل عملية التقسيم ، وأن يندمج التلاميذ الجدد بالتلاميذ القدامى . كما يجب أن يشرح المعلم لتلاميذه مزايا نظام الأمر وقيمة طريقة الجماعات وأساليبها في الأسابيع الأولى من السنة الدراسية قبل تطبيق تلك الطريقة عملياً .

ويتراوح عدد أفراد الأسرة الواحدة بين ثلاثين وستين تلميذاً ، ويحسن ألا يزيد العدد عن ذلك بكثير لأن تحقيق أغراض هذه الطريقة يتوقف على معرفة التلاميذ بعضهم لبعض ، واتصالهم اتصالاً وثيقاً ، كما

ينوقف على اتصال المعلم بكل واحد منهم اتصالاً شخصياً لتوجيهه وإرشاده .  
ويفضل أن تتكون في المدرسة أربع أسر أو ثمان . وهو كما  
نرى تقسيم زوجي حتى تسهل المباراة والموازنة بين كل أسرة ونظيرتها  
ولكى يتيسر ضم أسرتين أو ثلاث بعضها لبعض للاشتراك في عمل جمعي  
كالقيام ببحث مشروعات كبيرة تدعو الحاجة لها كالحفل الرياضي للمدرسة  
أو الحفل التمثيلي السنوي لها أو إصدار مجلة أو تنظيم معسكر صيفي طويل .  
أما إذا زاد عدد تلاميذ المدرسة عن ذلك بكثير بحيث أن ثمان أسر  
لا تستنفذ كل التلاميذ فيحسن أن تقسم المدرسة كلها أولاً إلى جماعتين  
كبيرتين إحداها تضم صغار التلاميذ والثانية تشمل الكبار منهم أي  
يكون تلاميذ السنوات الأولى والثانية والثالثة مثلاً وحدة ، ويكون تلاميذ  
السنوات الرابعة والخامسة جماعة أخرى . ثم تقسم كل وحدة بعد ذلك إلى  
أسر بالقواعد السابق ذكرها وبحيث يكون لكل أسرة في الوحدة الصغيرة  
نظيرها في الوحدة الكبيرة ، بعبارة أخرى تكون الأسرة الواحدة في  
المدرسة ذات شعبتين هما « الأخوات الصغار والأخوات الكبار » ،  
ويكون لها اسم واحد وزى واحد وشعار واحد . وفي الحياة العامة والأسرة  
الحقيقية نظير لهذا النظام .

بقيت مسألة تسمية الأمر فقد يصح أن تسمى بأسماء الجهات الأصلية  
أو بأسماء البلدان الشهيرة ، أو تسمى الأمر بأسماء بعض المتخرجين في  
المدرسة من أبنائها الذين قاموا بأعمال جليلة للمدرسة أو للمجتمع أ كسبتهم  
شهرة أو ميزتهم عن غيرهم من أبنائها ، أو تسمى بأسماء أبطال الأمة

— وهو الأفضل — ممن لهم شهرة تاريخية أو علمية أو فنية . ولتسمية الأمرة أهميتها لأنها تجعل التلميذ يتعلق بأسرته ، وينشط لها ، ويسعى جهده لرفعتها ، بل ويتخذ من إسمها وشعارها نبراساً يهتدى به في سلوكه ومثالا يحتذى به في كل ما يقوم به من عمل .

### تنظيم الأسرة :

تنتخب كل أمرة لنفسها ومن بين أفرادها « أخا » أكبر هو رئيسها ، ثم تعين لها المدرسة من بين مدرسيها « عميداً » ممن عرفوا بالعطف على الأطفال والحدب عليهم ، ومن لا يضمنون بوقتهم أوجهدهم لصالح الطفولة . ومنفعتها ، ومن يدركون قيمة طريقة الأسرة وأساليبها التربوية الصحيحة . ويحسن أن يظل العميد قائماً بوظيفة العادة عاماً بعد عام برغم تجديد التلاميذ في كل سنة حتى نضمن الاستقرار في نظام الأسرة وحتى يكون للأسرة طابعها الخاص وطرقها المعينة . كما يحسن أن يبقى التلميذ ملحقاً بأمرة واحدة طوال الفترة التي يقضيها بالمدرسة -- سنة بعد أخرى .

وفي المراحل الأولى يحتفظ العميد بمدى كبير من السلطة حتى يعتاد الأطفال النظام والطاعة دون أن يطغى على ميولهم وحريتهم .

أما مع الكبار فيكون تداخله فيما يتعلق بنظام الحكم الذاتي أقل ما يمكن حتى يتعلم التلاميذ من تجاربهم وأخطائهم وحتى تتاح لهم فرصة مواجهة المشاكل والتكاتف على التغلب عليها .

أما الرئيس أو الأخ الأكبر فيجب أن يكون حائزاً لثقة التلاميذ ،

وأن تكون روحه روح قيادة لا روح رجل الشرطة . وأهم مشكلة هنا هي مدى الحقوق التي تمنح له لأن هناك ظروفًا متباينة تحيط به وبالجماعة تجعل مدى تحديد سلطته أمراً متعذراً ، ومن ثم كانت فكرة « المجلس الخصوص » الذي يدير شئون الأسرة بوجه عام ويساعد الرئيس ويوجهه في القيام بأعمال الاشراف على الأسرة .

وبعد أن تتم عملية اختيار الأخ الأكبر ويعين العميد تبدأ الأسرة في تنظيم نفسها بنفسها ، فتعقد الاجتماعات لوضع القواعد الخاصة بكيانها كأسرة لها نظمها وقوانينها وتقاليدها ، وتقوم بتكوين الفرق المختلفة التي تمثلها في نواحي النشاط المتعددة فمن فريق لكرة القدم وآخر لكرة السلة وثالث لكرة المضد ( البنج بنج ) وغير ذلك من الألعاب ، إلى فريق للتمثيل والموسيقى وفريق لاعداد الحفلات وتنظيمها وآخر لاعداد الرحلات والزيارات ، وهكذا تتعدد النواحي حتى يكون لكل فرد في الأسرة نصيب من العمل وقسط من النشاط تبرز فيه مواهبه ويشبع به ميوله . وتعد إدارة الأسرة المباريات والحفلات والاجتماعات الصغيرة بين الفرق المتكونة تحت لوائها ، وتنسق بين نشاط تلك الفرق في المواعيد والعمل .

ويجب أن يكون للأسرة لائحة داخلية تبين فيها لونها الخاص ، وشعارها المختار ، ونواحي نشاطها ، ونظم اجتماعات فرقها الصغيرة ، ونظم اجتماعاتها الكبيرة كوحدة كبيرة ، وأعمال مجلسها الخاص ، ووظيفة كل عضو من أعضائها ، كما أن من عملها ترشيح الأ كفاء لمبارياتها مع الأسر الأخرى أو لتمثيلها في الفرق التي تمثل المدرسة كلها ، ويكون من عملها تنظيم

علاقتها بالأسر الأخرى وبمن حولها في البيئة المدرسية حتى تكون هناك صلات رياضية واجتماعية بينها جميعاً ، وحتى تتكون منها كلها وحدة المدرسة وروحها وتقاليدها . ولكل ناحية من تلك النواحي — سواء أكانت خاصة بأعمال الأسرة في داخل محيطها أم أكانت ذات صلة بعلاقة الأسرة بغيرها من الأسر — أثر جليل قيم في تكوين المجتمع المدرسي .

### نشاط الأسرة :

لا يتم عمل الجماعة على الوجه الأكمل ولا يتحقق الغرض المقصود من تطبيق طريقة الأسر إلا إذا قام على عناصر ثلاثة هامة هي :

الحرية ، والمشاركة الوجدانية ، والديموقراطية .

فالحرية تلائم طبيعة الطفل من جهة وتمشى مع مبادئ الديموقراطية من جهة أخرى . واستعدادات الطفل لا تظهر إلا إذا أعطى الفرصة الكافية لإظهارها بل لا بد له من هذه الحرية في القول والفعل لتنمية قواه العقلية والوجدانية . علي أن تعاليم المجتمع وتقاليده وطابع الأسرة وشعارها يجب أن تحدد تصرفات الفرد وتحدد من شططه وإلا أصبحت الحرية عبثاً يدعو للفوضى والاستهتار وسيلة لبث الأنانية والإجحاف . وعلى ذلك تكون الحرية التي نقصدها إنتاجاً الفرصة للناشيء في اختيار نواحي النشاط التي يميل إليها ، وتحديد مواعيد عمله فيها ، وتقرير ما يستطيع أن يقوم به ، وتكييف نفسه وسط الجماعة التي يعيش بينها . ويصبح سبيل المدرسة في تربيتها وطريقتها هي إظهار ميوله ورغباته ، وتمكينه من التعبير

عن أفكاره وطباعه حتى يستطيع المعلم توجيه تلك الميول وإعلاء تلك  
الرغبات وإرشاده لطرق التفكير الصحيح فيما يفيد المجتمع ويعود عليه  
بالنفع الجزيل .

والمشاركة الوجدانية لا تقل أثراً في هذه الناحية بل لها أكبر الأثر  
في التربية والتعليم وفي تهذيب نزعات الطفل . فإذا ما أحب الطفل معلمه  
وأقرانه تعلق بالوسط الذي يعيش فيه واعتنق مبادئ الجماعة التي ينتمى إليها ،  
وتمشي مع روحها ، وأصبح عضواً عاملاً فيها . وهذه الروح الوجدانية  
هي التي تساعد على تكوين شخصيته وتسبغ عليه كل ما هو حسن جميل  
في شخصية من يتصلون به ويشرفون على تربيته . ويقول ماكدوجال  
في ذلك « إنه عن طريق عـدوى المشاركة الوجدانية والاستهواء  
تنتقل العواطف الخلقية السامية من الشخصيات المحبوبة إلى الطفل  
وتتكون فيه » .

ولقد ظهر ميل قوى بعد الحرب العظمى إلى جعل النظام المدرسي  
وإدارته يتمشي مع روح الديمقراطية ، فلبأت المدارس الحديثة إلى  
طريقة الأسر وتكوين الجماعات الصغيرة في البيئة المدرسية حتى تتحقق  
فيها فكرة المسؤولية ونظام الحكم الذاتي ، فيأخذ التلاميذ أكبر قسط  
ممكن في حكم أنفسهم بأنفسهم وفي وضع النظم التي تلائمهم وتتفق ورغبات  
المدرسة ، فتكون تربية التلاميذ وتهذيبهم بطريقة تلقائية لا تعقيد فيها  
ولا كلفة .

أما عن عمل الأسرة فيجب أن يبدأ الرؤساء والمشرفون في المدرسة في

توزيعه على التلاميذ على أن يكون العمل بسيطاً في أول الأمر ثم يزداد بالتدريج حتى يمكن في النهاية ترك أمور التلاميذ كلية لهم وإلقاء مسئولية أعمالهم ونتائجها عليهم ، وحتى تعمل الأسرة كلها في النهاية تحت إمرة رئيسها وهو الأخ الأكبر وبتوجيه عميدها وهو المعلم .

وينقسم عمل الأسرة إلى ناحيتين هامتين :

أولاً — الناحية الرياضية .

ثانياً — الناحية الثقافية .

والناحيتان معا تعملان وتحقيقان الأغراض الاجتماعية التي ينشدها كل مجتمع زاق . ففي النواحي الرياضية تقوم كل أسرة بتوفير وسائل النشاط الرياضي ونشره بين أفرادها حتي يتمتع كل تلميذ بنصيب أوفر من الألعاب لا يمكن أن يحصل عليه بالطرق العادية المعروفة في الوسط المدرسي بأجمعه . ولا يخفى ما في ذلك للتوزيع من السرعة والنظام واشباع الميل للحركة والرغبة في اختيار نواحي النشاط . ومن الطبيعي أن تتناسب تلك النواحي مع سن الفرد وقدرته . ولتنفيذ ذلك يقوم التلاميذ أنفسهم بتحديد أوقات اللعب ، وتخطيط الملاعب ، وإعداد الأدوات ، وتعيين الحكام ، ويضعون قوانين اللعب ، ويلتزمون حدوده ، ويراعون نظمه ، ويحافظون على وسائله من التلف والعبث .

أما الناحية الثقافية فتتلخص أغراضها فيما يأتي : —

١ — تشجيع التلاميذ في الأسرة على البحث والاستطلاع وجمع الحقائق والتزود بالمعلومات ، والاهتمام بالمكتبة وأعمالها والاعتماد على المصادر .

٢ — تدريب التلاميذ على حسن استخدام أوقات الفراغ .



- ٣ — الابتعاد عن البرامج الدراسية الشكلية المزدهمة المعقدة .  
نشاط الجمعيات داخل الأسرة يتم البرامج بطريقة تلقائية مبسطة .  
٤ — ربط الأشغال اليدوية والرسم والسينما وفلاحة البساتين والرحلات  
والزيارات بمواد الدراسة الأخرى .

٥ — توثيق الصلة بين التلميذ والمنزل والمدرسة في الاجتماعات التي  
تنظمها الأسرة بين الآباء وأبنائهم مما يساعد على الرقي بالطفل صحياً وعقلياً  
وخلقياً في بيته ومدرسته .

ومما لا شك فيه أن كل هذه العوامل ذات أثر بالغ في صقل الطفل  
وتكوينه تكويناً اجتماعياً وثقافياً يكون له أثر في حياته المستقبلية . وذلك  
النظام الجمعي داخل الأسرة أدعى إلى الترابط وتبادل الرأي والمنافسة  
والتعاون في حل المشاكل وتذليل الصعاب وخاصة إذا عرفنا أن علي  
الأسرة بكامل هيئتها أن تعقد اجتماعاً أسبوعياً لبحث المسائل العامة ودراسة  
مشاكلها ومشروعاتها .

### الفائدة من نظام الأسر :

يمكن تقسيم الفائدة من اتباع نظام الأسرة في المدرسة إلى : —

١ — فائدة حالية أو حاضرة .

٢ — وفائدة آجلة أو مستقبلية .

وتتلخص الفائدة الحاضرة فيما يأتي : —

١ — ترقية روح المنافسة البريئة بين التلاميذ .

٢ — سهولة اختلاط التلاميذ ، كبارهم بصغارهم ، تحت إشراف المدرسين . وبذلك تصبح المدرسة مجتمعاً واحداً صحيحاً يشابه المجتمع الخارجى من كل الوجوه .

٣ — تدريب التلاميذ على مبادئ الحكم الذاتى وأصوله .

٤ — تهيئة نواحى متعددة متباينة من النشاط الرياضى والثقافى حتى يشترك كل تلميذ فى الحياة المدرسية اشتراكاً فعلياً ، ونضمن به فاعليته فى جهود الأسرة .

٥ — اختلاط التلاميذ بالمسؤولين فى المدرسة اختلاطاً روحياً وعملياً مبعثه تناسق الأفكار وتوحيد الجهود والعمل لغرض واحد .

٦ — التشويق والإقبال على المدرسة والاطمئنان لها لما فيها من عطف وتقدير وتشجيع ولجوها المرح المحب للنفس المشبع للارغبات .

أما الفائدة الآجلة فيمكن تلخيصها أيضاً فيما يأتى : —

١ — استغلال الغرائز الاجتماعية الموجودة فى الطفل وعلاج ما يفسد من غرائزه إذا زادت عن حدها وأصبح يخشى ضررها وخطرها عليه أو على المجتمع ، وتقوية الغرائز الفردية الضعيفة التى يجب تنميتها لصالح الجماعة . فالطفل الخامل سرعان ما توقظه روح الجماعة ويستثير عواطفه وتفكيره ونشاطه الاتصال بغيره من أقرانه ، وحب الثناء والميل للمنافسة يدفعانه لإخضاع الظروف وتذليل الصعاب حتى يهوى لنفسه حياة طيبة فى الأسرة .

٣ — تكوين صفات وأخلاق اجتماعية لدى التلميذ ، فما لا شك فيه

أنه يعتاد المسئولية والاعتماد على النفس مما يقوى شخصيته ويعدّه للحياة وحسن السير فيها بثقة واطمئنان .

٣ - تكوين التعيد تكويناً رياضياً صحيحاً . وليست فائدة الرياضة قاصرة على تكوين الجسم فقط وإنما تتعداه إلى الناحية الاجتماعية والخلقية وإلى تقدير المعيشة الصحية الجميلة . فاللعب من أقوى العوامل التربوية . والأطفال الذين يتعلمون كيف يلعبون لعباً منظماً خلال حياتهم المدرسية سيلعبون على خير ما يرجى في المباراة الكبرى — مباراة الجهاد والعمل في الحياة .

### طريقة الجماعات في دروس التربية البدنية :

تبدأ هذه الطريقة مع صفار التلاميذ بشكل بسيط سهل خال من التعيد وكثرة القوانين . فالأطفال محبون للتقليد واللعب ولذا كان تدريبهم على الطريقة وفهمهم لها لا يكون إلا عن طريق اللعب وتقليد الكبار في تكوين « أسرة » أو « جماعة » .

فالأطفال في الملعب يدركون فائدة التعاون في المسابقات البسيطة التي ينظمها المعلم ، ويقدرّون ضرورة اتباع التعاليم والشروط التي يضعها للعب ، ويفهمون أنهم إذا حادوا عن قانون اللعبة مهما كان تافهاً خسروا المباراة ، ويتعلمون بالتدريج من أخطائهم ويدفعهم حماسهم للعب لوضع الخطط وتنظيم أنفسهم لصالح الجماعة . وهكذا بالتدريج تنمو عندهم روح الجماعة وتزداد معرفتهم بطريقة الجماعات .

ويقسم المعلم تلاميذه إلى جماعات تبعاً لقواهم وسنهم وطولهم وذلك بعد أن يتعرف عليهم ويختبر قواهم في عدة دروس متتالية .  
وتتكون الفرقة عادة من عدة جماعات لا يقل عدد الأفراد في كل منها عن ستة ولا يزيد عن اثني عشر .

وتتطلب هذه الطريقة أن يكون لكل جماعة قائد أو رئيس أو عريف ينتخبه كبار التلاميذ بطريق الاقتراع السري أو التصويت أما مع الصغار فالمرابي أن يختاره .

ومن مميزات هذه الطريقة : —

- ١ — أنها توفر في وقت الاجتماعات العامة فيستطيع المعلم أن ينوع في نواحي العمل وأن يشرك التلاميذ كلهم في وقت واحد في النشاط .
- ٢ — يزداد نصيب كل فرد من العمل وتتاح له فرصة أوسع للتدريب ، كما يأخذ الضعيف قسطاً كبيراً من العناية .
- ٣ — يسهل تعليم ناحية نشاط جديدة للجماعة الصغيرة في الوقت الذي تمارس فيه الجماعات الأخرى نواحي نشاط معروفة لاتقانها . فالتعليم للجماعة الصغيرة العدد أسهل وأسرع وأبقى أثراً من التعليم للجماعات الكبيرة .
- ٤ — يمكن استثارة نشاط التلاميذ بالمنافسة فيرقى مستوى العمل .
- ٥ — تقوى شخصية الناشئ بهذه الطريقة لأنه يحس أنه عضو عامل في جماعته .

## إرشادات للمعلم :

إرشادات عامة للمعلم لتدريب التلاميذ على طريقة الجماعات ونظام الأسر : -

١ - أتاح الفرصة للتلاميذ حتى يعرفوا بعضهم بعضا ، وادرس كل تلميذ عن كتيب قبل تقسيم المدرسة أو الفرقة .

٢ - فسر للتلاميذ قيمة طريقة الجماعات ، وأثرها في رقي الجماعة ونهضتها ، وفي توفير وقت الدرس ، والتنويع في نواحي النشاط ، وبين أنها دليل الرجولة الحقة ، ومظهر للثقة بهم ، وشرح لهم طرقها ونظمها .

٣ - حدد عدد الأقسام التي يمكن تقسيم التلاميذ إليها ، ودعمهم يختارون الرؤساء أو القادة إن كانوا كبارا ، أو قسم التلاميذ واختار القادة إن كانوا صغارا .

٤ - ضع برنامجاً شاملاً لنواحي نشاط الجماعات ورتبه وقسمه على عدد الاجتماعات .

٥ - أترك الفرصة للقادة لتنظيم جماعاتهم وقيادتها وراقبهم عن كثب .

٦ - اجتمع بالقادة مرة في الشهر على الأقل لتوجيههم وإرشادهم وإيقافهم على نواحي برنامج الشهر التالي . وكن مثلاً للقائد العادل الحازم . واشترك مع القادة في النشاط اشتراكاً فعلياً حتى يلمسوا روحك ويشعروا بعطفك وحتى يحسوا من جهة أخرى بأهميتهم كقادة .

## خطوات التدريب على طريقة الجماعات :

والخطوات التي تتبع في تدريب الفرقة على طريقة الجماعات في درس التربية البدنية كالآتي :

١ — يشرح المعلم التمرينات أو الألعاب شرحاً وافياً مع التمثيل بالنموذج و بيان النواحي الهامة التي يجب مراعاتها ، ثم يحدد عمل كل جماعة ويوضحه قبل أن تتحرك الجماعات إلى أماكنها في أركان الملعب أو الصالة حيث تبدأ النشاط المطلوب منها .

٢ — يتدرب التلاميذ على التمرين أو اللعبة تحت إشراف القادة ومراقبة المعلم لأن من واجبه أن يمر على الجماعات أثناء مرانها ليبدى ملاحظاته ويصلح الأخطاء ويشجع الضعفاء منهم .

٣ — يوقف العمل بين آونة وأخرى حتى يبين الأخطاء الشائعة في الفصل أو بغرض عرض نموذج جيد من العمل يقوم به تلميذ أو أكثر .

٤ — يكون عمل الجماعات في الفصل :

( أ ) إما موحداً وذلك إذا كان التمرين صعباً وأراد المعلم أن يعمل التلاميذ معا في جماعات صغيرة حتى يساعد الأقوياء منهم الضعفاء .

( ب ) وإما متبايناً فتقوم كل جماعة بناحية نشاط خاصة . ويشترط في هذه الطريقة أن يكون لدى التلاميذ فكرة سابقة عما يكلفون به ، ويطلب منهم في هذه الحالة تكرارها لإتقانها واكتساب المهارة في أدائها . ويصح أن تكون هناك ناحية نشاط واحدة جديدة يرى المعلم أن من

الأوفق تعليمها لكل جماعة على حدة . وفي هذه الحالة ينفرد المعلم بتعليمهم إياها ، فهو يوجد عادة حيث العمل الصعب أو حيث يتعلم التلاميذ التمرين لأول مرة ، وتكون وقفته في هذه الحالة في مكان يسهل معه رؤية باقي الجماعات والإشراف عليها .

( ج ) وإما أن تشترك كل جماعتين في ناحية نشاط واحدة معينة . وتكون فترة العمل الجمعي عادة في آخر الدرس وتستغرق نحو ثلث وقته ، وقد تستمر الجماعة في أداء ناحية النشاط التي تكلف بها طوال الوقت الخاص بالعمل الجمعي أو تتبادل الجماعات نواحي النشاط فترة بعد أخرى بشرط عدم الأسراع في تبديل العمل حتى يستفيد التلاميذ . ويحسن أن تتبادل الجماعات كل نواحي النشاط في الدرس الواحد مثل تمرينات الوثب والقفز والرشاقة والألعاب وذلك مع الكبار والمدرّبين أما مع غير المدرّبين فيكون التنويع في العمل قليلاً نادراً .

يتوقف ترتيب الجماعات في الدرس على عوامل متعددة منها :

١ — سن التلاميذ وعددهم ومقدرتهم : وفي المراحل الأولى يكون العمل كما ذكرنا تحت إشراف المعلم لأنه من الخطأ وسوء النظام ترك صغار التلاميذ يعملون في جماعات في أركان الملعب أو الغرفة بمفردهم إلا إذا كانوا قد تدربوا على التمرين أو اللعبة من قبل أو كان التمرين نفسه بسيطاً لا خطر منه .

٢ — المكان سواء أكان غرفة عادية أو ملعباً أو صالة تدريب : فسحة المكان وشكله ومميزاته كلها عوامل تقرر ترتيب الجماعات وعددها

في الدرس بشرط أن يختار المعلم مكاناً يرى منه جميع التلاميذ ويشرف فيه على عمل الجماعات .

٣ — وفرة الأدوات : فإذا كانت الأدوات التي في متناول يد المعلم كثيرة متوفرة أمكنه أن يجعل نواحي النشاط متعددة متباينة .

٤ — مقدار مهارة القادة في القيادة .

أمثلة لعمل الفرقة في جماعات . --

١ — تمرين توازن معقد : تختص كل جماعة بمقعد سويدي وتعمل تحت إمرة القائد نفس التمرين .

٢ — لعبة معروفة ، والقفز فتحاً ، والشقلبة على الرأس (صندوق) — جماعتان للعبة ، وجماعة للقفز ، وجماعة للشقلبة يشرف عليها المعلم .

٣ — لعبتان : إحداها معروفة والأخرى جديدة — جماعتان للعبة المعروفة وجماعتان للعبة الجديدة تحت إشراف المعلم .

٤ — الوثبة الثلاثية ، والدرجة على الأرض (مرتبة) ، والشقلبة على اليدين (مرتبة) ، والقفز داخل (مهر) — تختص كل جماعة بناحية نشاط معينة طوال الوقت ، ويتغير عمل الجماعات في الدروس التالية .

٥ — الجرى والقفز بالظهر المواجه (صندوق) ، والتصويب على هدف كرة السلة ، والتدريب على رمي الجلة . والتدريب على بدء سباق الجرى -- تختص كل جماعة بناحية نشاط معينة لفترة معينة ثم تتبادل الجماعات العمل .

٦ — قفزة الأرنب (مقعد) ، والجرى والوثب العالي (جهاز وثب) ، والوثب العريض من الوقوف ولعبة الحبل الدائر .



- ٧ — الدوران عالياً ( عارضة ) — والقفز للوقوف عالياً ( صندوق )  
— وتمارين جلوس التوازن — والوقوف على اليدين .  
٨ — سباق تتابع ( جماعتان ) — وقفزة الضفدعة — وتمارين الكرة  
باليدين .

### القيادة :

إن فلسفة الأمة السياسية والاجتماعية تنعكس دائماً في طرق تربية  
النشء . ويعمل المربون في كل أمة ناهضة على مساعدة كل طفل على  
التحصيل ، وتكليفه ببعض الواجبات ، وإرشاده لطرق أدائها في نواحي  
معينة يميل إليها بطبعه حتى يبرع فيها ، وتدريبه من جهة أخرى على  
احترام تخصص الغير وقبول أحكامهم فيما تخصصوا فيه . وتمهد الحياة  
المدرسية بأساليبها وطرقها والمثل التي تضعها لتحقيق كل ذلك .  
وفي دروس التربية البدنية أكبر الفرص لاكتساب المهارة في معاملة  
الناس وتعلم القيادة . فنحن نختار العرفاء والقادة ونعلمهم طرق القيادة  
وندربهم على الألعاب المختلفة والمواقف المتباينة بفكرة إكسابهم خبرات  
ذات فوائد اجتماعية جمة .

وإذا حللنا « القيادة » نجد أنها تتضمن بضعة صفات هامة يصح  
أن تصبح أهدافاً في تدريب التلاميذ . ومن بين تلك الصفات ما يأتي :  
١ — الخلق والمهارة : فالقائد يجب أن يكون ماهراً في لعبة أو عدة  
ألعاب ، ملماً بكل صغيرة وكبيرة فيها حتى نتأكد من رغبته في العمل بجِدِّ  
( م — ٩ )

لرفع مستواه فيها ورغبته في خدمة الآخرين ونشرها بينهم بتعليمهم إياها .

٢ — قوة الدوافع النفسية : وتشمل هذه قوة التفكير والتصور .

فالقائد المحنك يفكر في الطرق الممكنة للنهوض بجماعته ، أو للقيام بعمل معين ، ويوازن بينها ثم يقرر أيها أحسن وأفضل لكي يتبعه : فقله نشط ، وخياله واسع ، وأغراضه واضحة أمامه ، وهو قادر على المقارنة بين الأشياء بدراسة أسبابها ونتائجها .

٣ — قوة الحكم : يعمل القائد بناء عن الدراسة والتحليل ،

فتكون أحكامه عادلة سديلة ، وتكون أفعاله حميدة حكيمة لا اعتراض عليها . وهو يضع الغرض نصب عينيه ويعمل على تحقيقه مباشرة بشجاعة وثقة . وفي الوقت نفسه ينتفع بخبراته وبما يصادفه من عقبات ويتعلم من أخطائه ، وبذلك كله يصبح قوى الخلق ، بارز الشخصية ، وتأثر جماعته بتلك الصفات فتقوى وتظهر .

٤ — المحبة : كثيراً ما ينقص المهرة المتخصصون تلك الصفة الهامة

فيعجزون في أداء رسالتهم وتحقيق مآربهم . والقائد الذي لا يحب لا يستطيع الاحتفاظ بمركزه طويلاً . فالأخلاق الوديدة المرضية والهدوء والرزانة والحزم والعدل والبشاشة والمعرفة والحماس الشديد للعمل وجودة الصحة ، كلها صفات لازمة لاكتساب عطف الناس ومحبتهم وتشجيعهم واحترامهم .

٥ — الشعور بالمسئولية : فالقائد يجب أن يدرك واجباته تماماً حتى

يؤديها على وجه مرضي ، وأن يدرب نفسه على طرق معاملة من يقودهم ، وأن يشعر في الوقت نفسه بأنه اختير لتنظيم الآخرين وخدمتهم ، والخطر

كل الخطر في أن يغتر القائد بمركزه فيغالى فيما له من حقوق ويعتقد أن وظيفته تقتضي أن يأمر أتباعه وأعوانه فيطاع ، لأن القائد ما هو إلا واحد من أفراد الجماعة وعليه أن يقوم بعملية الإشراف والتوجيه آتياً ، وبالمساعدة عند الحاجة آتية أخرى . فله حقوق وعليه واجبات .

وعلى هذه الأسس يجب أن ندرب التلاميذ . وواجب المربي إيجاد الفرص ووضع النظم التي تخلق المواقف المختلفة لتدريبهم ، لأن المهارة لا تكتسب إلا عن طريق الممارسة وبث الدوافع عند الطفل للتفكير والملاحظة والبحث والمناقشة وتحديد الأغراض . ولدراسة الطفل عن طريق ميوله يجب أن تتاح الفرصة للنزعات كي تظهر فيوجهها المربي التوجيه الصحيح ، وإذا ما وجد عنده ميولا خاصة وقدرات معينة يبين للناشيء نواحي تستحق العمل والبحث ، ويضع أمامه أغراضاً تتطلب في تحقيقها السعى المتواصل ، وكثيراً ما يضرب له الأمثال فيما حققه غيره من الأطفال أو الناس حتى يستثير خياله ونشاطه ويستحث عواطفه ومشاعره فيجعله بذلك وثاباً طموحاً .

وتربى الألعاب في الطفل سرعة الحكم والدقة . فرمى الكرة والتصويب بها والجري وراءها والمحاورة لا تنتج إلا عن الحكم الصحيح . والأحكام إن لم تكن سريعة دقيقة في غالب الأحيان أدت إلى غير نتائجها المطلوبة .

ويبدأ تدريب الأطفال على القيادة منذ الصغر ، فصغارهم يتبادلون

رئاسة الجماعة بالتناوب يومياً في دروس التربية البدنية ، ثم تطول مدة مرانهم على القيادة تدريجاً تبعاً لتقدمهم في السن . ويختار المعلم الرؤساء عادة للجماعات الصغيرة في أول الأمر ثم يترك لهم أمر اختيار الرئيس تدريجاً لمدة قصيرة محدودة حتى يكتسبون الخبرة في المقارنة والموازنة بين الأفراد ، وحتى يتعلمون من أخطاء الغير ، ويتدربون على القيادة والطاعة . وبعد ذلك يترك أمر اختيار القائد لكبار التلاميذ كلية عن طريق الاقتراع السرى أو التصويت .

### التدريب على القيادة :

يُدرَّب القائد في المراحل الأولى على :

١ — توزيع الشرائط الملونة في أول الدرس ثم جمعها في نهايته بنظام مع السرعة .

٢ — قيادة الجماعة للمكان الخاص بها في الملعب وإصدار الأمر لها بذلك .

٣ — معرفة أفراد جماعته وعددهم .

٤ — مراقبة التلاميذ المكلفين في جماعته بنقل الأدوات من مكان لآخر .

٥ — جمع النقط والدرجات التي يحصل عليها أفراد الجماعة .

٦ — ملاحظة التلاميذ عند العمل حتى يعمل كل واحد منهم

في دوره .

وبعد ذلك يتدرب القائد على التحرك بجماعته من مكان لآخر ، وعليه ترتيبها وتنظيمها ، كما أن عليه تخطيط الملعب وتوزيع مواضع اللعب على أفراد جماعته .

ويقف القائد عادة على يمين جماعته أو أمامها ، ويكون أول من يشترك في النشاط على الأجهزة ، ثم يقف بجوار الجهاز للاشراف على عمل الباقين ومساعدة الضعفاء منهم .

ومن واجبات المعلم كما ذكرنا جمع القادة للفرق المختلفة في مواعيد يحددها حتى يبين لهم برامج العمل في أسبوع أو شهر وحتى يدرّبهم عليها تحت إشرافه ، وبذلك يكونون على استعداد لمساعدته عند العمل مع التلاميذ .

---

## الرياضة البدنية الترويحية

### أهمية وقت الفراغ :

الوقت من ذهب ، والعامل من يعرف كيف ينتفع بوقته في العمل والفراغ ويقدر نفاسة الزمن ، سواء أكان ذلك في الجد أم في اللهو أم في الراحة .

ولعل ما يوجه تفكيرنا إلى أوقات الفراغ وضرورة استغلالها اتساع ميادينها أمام الناس في هذا العصر الذي تكثر فيه الاختراعات فتخفف من جهد الإنسان وتضطره لحماية نفسه من عنت الكد والارهاق لدرجة جعلت الجماعات المتمدينة تقيم لوقت الفراغ وزنه وتعطيه أهمية في شئونها التربوية والاجتماعية والاقتصادية لأنه يتصل اتصالاً وثيقاً بسعادة الأمة ووفرة إنتاجها .

ومن جهة أخرى ، فاستغلال وقت الفراغ يسرى عن النفس حين يعتريها الملل من الفراغ ، وتلك نتيجة جذيرة بالسعي إلى بلوغها لأنها تعين الإنسان على تحقيق ما ينشده من الطمأنينة النفسية . فالوقت الذي لا يعمل فيه الفرد شيئاً هو وقت ممل سقيم ، والوقت الذي يعمل فيه مالا ترضاه نفسه ثقيل طويل . وتحويل وقت الفراغ إلى فرص تستغل لرفع المستوى الفكري أو للترويح عن النفس أو لاعطاء البدن حقه من نشاط واستجمام

يعلى الغرائز الطبيعية ويقوى الفضائل الخلقية . وبهذه الطريقة يسمو المجتمع وتقل عوامل الضعف والخصومة والانحلال بين أفرادهِ .

وفى العالم الذي نعيش فيه أناس يغلب على أعمالهم جهد الأجسام ، وفيه أناس يغلب فيما يعملونه كد العقول ، وفيه الأطفال الذين لا تتحدد عندهم قيمة الوقت . كذلك يتفاوت الناس في أجناسهم وأعمارهم ودياناتهم وثقافتهم وأعمالهم وطبقاتهم وطبائعهم وميولهم وأحوالهم النفسانية وصفاتهم الجسمانية ، وبسبب هذا التنوع تتعدد صور الفراغ عندهم ويتباين مداه ، كما تتنوع طرق استغلالهم له . فمن الناس من تستهويه الموسيقى أو الغناء فيصرف وقت الفراغ في تعلمها أو الاستماع إليها . ومنهم من يميل إلى الفنون من رسم أو تصوير أو تمثيل أو قراءة أو كتابة فيركن إليها كلما سنحت الفرصة بذلك . ومنهم من يفضل بدافع من رغبته أو جسمه أو شغفه بالحركة وطلاقة الهواء أن يمشى أو يلعب أو يسبح أو يمارس ناحية رياضية يفرغ بها .

فالموسيقى وما يتصل بها أو الفنون بأنواعها أو الرياضة البدنية بنواحيها المتعددة كلها وسائل هامة فى قضاء أوقات الفراغ واستغلاله .

وجدير بالأم فى هذا العصر الذى تتضارب فيه الآراء وتتشعب فيه المطامع وتتعدد فيه مشا كل الحياة أن تفكر فى أوقات الفراغ من ناحيتين هامتين — غدا الفائدة الاقتصادية التى تجنيها من استغلاله — وهما :

## الصحة العامة — والتربية القومية

### أوقات الفراغ وعلاقتها بالصحة العامة :

تتوقف سعادة أية أمة على صحة أفرادها . والصحة لا تتصل فقط بجسم الكائن الحي وإنما تشمل حياته العقلية وسلوكه ، عمله وراحته ، جده ولعبه . وكلنا يعرف أن العقل السليم في الجسم السليم ، وأن العقل والجسم صنوان ينعكس أثر الواحد منهما في الآخر .

وبالرغم من انتشار الوسائل الصحية وكشف الأمصال ضد كثير من الأمراض المعدية نجد أن المستوى الصحي يزداد انحطاطا في المجتمع الحديث بين الرجال والنساء ، وأن الأمراض العضوية منتشرة بين الناس وبخاصة ما يصيب الكلى والأوعية الدموية والقلب ، وأن أغلب ما تنفث على هذه الأعضاء الهامة بين الطبقات المثقفة التي لا تقوم بعمل بدني بل تصرف جل وقتها في أعمال فكرية وتركن للسكون مع بذل الكثير من الطاقة العصبية . وقد أدى ذلك بطبيعة الحال إلى حرمان تلك الطبقات من المساعدة التي يقدمها النشاط البدني للجسم حتى يتخلص من الفضلات عن طريق الجلد والرئتين فوق كل العبء على الكلى ، وإلى حرمان هؤلاء القوم من المساعدة التي تقدمها العضلات العاملة للدورة الدموية حتى يجري الدم والوسائل اللعفاوى بنشاط في الممرات الطبيعية فأصبحت الشرايين عندهم متصلبة ضعيفة كما أصبحت عضلة القلب نفسها خاملة ، ولذلك



تعرض رجل الأعمال الفكرية للأمراض العصبية ولضعف القلب وللإغماء ولسوء الهضم وغير ذلك من الأمراض التي يمكن أن يتأخر ظهورها أو تلافها إذا اعتاد المران البدني ولو لفترة قصيرة يوميا في أوقات يختارها بعد ساعات العمل أو قبله .

وقد يخيل للبعض أن العامل الذي يشتغل بذرعيه ، والصانع الذي يقف طوال يومه على قدميه لأداء عمله ، والفلاح الذي يفلح أرضه في الشمس والهواء الطلق ، نقول قد يخيل لنا أن هؤلاء في غني عن الرياضة البدنية في وقت فراغهم . وهذا زعم باطل لأنه فضلا عن فساد هواء المصنع بما يحمله من غازات وأبخرة وما لهذا كله من سيء الأثر على الجهاز التنفسي فإن كل مهنة تتطلب من صاحبها اتخاذ بضعة أوضاع معينة والقيام بحركات خاصة ، وهذه وإن كانت نوعا من الحركة تفيد في تنشيط الدورة الدموية في بادئ الأمر إلا أن فائدتها تتحدد بمدى تكرارها كما يقتصر نفعها على أجزاء الجسم التي تقوم بها ، بل إن هذه الأوضاع والحركات تشكل الجسم تشكيلا خاصا لا يتفق مع أصول الوضع الصحيح لأجزاء الجسم وتتأثر به الأجهزة الحيوية أيضا . كذلك نجد أن الروح التي تؤدي بها حركات العمل تختلف كل الاختلاف عن روح اللعب وتلقائيته والسرور المصاحب له مما ينعكس أثره على الجسم ويجعل الحركات خفيفة رشيقة فيها قوة أو تراخي ويصحبها سرور وحيوية .

ومن ذلك يتضح أن التمرين البدني في وقت الفراغ ضروري لكل فرد من الجنسين في جميع مراحل العمر ، لأنه وسيلة المحافظة على الصحة

العامة في حالة جيدة والطريقة المثلى في تنشيط العمليات الحيوية التي تقوم بها أجهزة الجسم ، بل هو أساس القوة والمرونة والجلد وطول العمر . فالشيخوخة المبكرة والموت المبكر كارتثان . وروح الشباب ومظاهره . أمور ضرورية في حياة المجتمع ونشاطه وإنتاجه . وليس من اللازم أن يظهر الرجل أو المرأة في سن الأربعين أو الخمسين إذا قاما بالتمارين اليومية بمظهر الشاب أو الشابة في سن العشرين ، إلا أن إهمال النشاط البدني أو إيقافه في وقت مبكر لا بد وأن يؤدي إلى الاضمحلال والخلول .

ومن بين الصفات الهامة التي لا غنى عنها للصحة ما يأتي :

١ — قوة العمود الفقري واستقامته ومرونته : فالعمود الفقري يحمل الجذع ، وعلى شكله تتوقف استقامة الجسم كله . وهو متصل بالجهاز العصبي لأنه يحمل بداخله الحبل الشوكي الذي يمثل الحياة . فإذا مرض العمود الفقري أو أصابته علة أو تشوه تأثر الجسم واعتل . وإذا لم يعم الجهاز العصبي بوظيفته على وجه مرضي فإن كل العمليات غير الإرادية للقلب والرئة والمعدة والكبد والكلى والغدد ستقصر أيضاً في أداء وظيفتها .

٢ — قوة الظهر : فقوة الرجل تتوقف على قوة ظهره . وانحناء الظهر واستدارة الكتفين مظاهر الشيخوخة ودليل التدهور الصحي . وبالعناية والتدريب يستطيع الفرد أن يمد قامته طوال حياته ويمشي رافع الرأس منتفخ الصدر .

٣ — قوة المعدة ونشاط الأمعاء : يجب أن تكون كمية الغذاء التي

يتناولها الفرد متناسبة مع قدر حاجات الجسم ومطالبه . فكمية ما يتناوله الطفل تختلف عن كمية ما يقدم للشاب أو الكهل . والقدر اللازم للعامل يتباين عن القدر الضروري للكاتب . ولذلك يحسن أن يقتصر الإنسان بعد سن الخمسين على وجبة واحدة أو اثنتين على الأكثر في اليوم بشرط أن يكون الغذاء صالحاً من ناحية نوعه وكميته وطريقة طهيهِ وتقديمه . والإفراط في الأكل أو سوء الغذاء أو تناول المخدرات ينتج عنه تجمع الطعام غير المهضوم في القولون مما يسبب الإمساك والكثير من العلل وتناول الطعام بكميات كبيرة قد يؤدي إلى البدانة وهي من العوامل التي تساعد على الموت المبكر ، حتى إنه قيل : إذا أراد المرء طول العمر لنفسه فيجب ألا يزيد محيط بطنه عن محيط صدره .

٤ — مرونة المفاصل : فمعظم الناس يقاسون من تصلب المفاصل نتيجة الإفراط في التغذية أو لسوء هضم الغذاء أو لعدم الحركة .

٥ — نشاط الجلد : فالجلد هو أهم أعضاء الإفراز بالجسم ، وتتوقف صحة الفرد على قدر قيامه بوظيفته . ويقال إن الملابس سبب في ما يقرب من ٥٠ في المائة من أمراض الإنسان فضلاً عما يتكلفه مادياً في شرائها وإعدادها والمحافظة عليها نظيفة وفي حالة جيدة . والتمرين البدني مع التعرض للشمس والهواء الطلق يجعل الجلد نشطاً . كما أن تنظيف الجلد بالماء الساخن والصابون ودعكه ضروري لازالة ما يفرزه من دهن وما يعلق به من أقدار .

٦ — علو الروح : فالكبر والعجز لا يتوقفان على السن فقط بل على الاعتقاد والثقة ، ولذلك يقال إن عمر الرجل متوقف على شعوره

وعاقلته ، وإنه في اللحظة التي يفقد فيها الشخص الثقة في روحه الوثابة ونشاطه يشعر بالكبر ويتخذ عادات الشيوخ فيهرم بسرعة .

وكثيراً ما نرى معظم الناس عند إحالتهم على المعاش بانتهااء مدة خدمتهم يظنون أنهم قد بلغوا آخر مراحل الحياة ، ولم يبق أمامهم سوى سنوات معدودات من العمر يقضونها في خمول وكسل ، بل قد يعتقدون أن الحركة والنشاط يؤذيان أجسامهم ويضران بصحتهم ، وهذا وهم لا أساس له ، فمعظم أسباب التلف والضمير والموت المبكر ترجع إلى الخمول والتراخي « والصدأ » وليس للعمل والكد .

ويتوقف علو الروح وشبابها من جهة أخرى على نشاط الجسم والعقل ؛ فالإتصال بينهما وثيق ولذلك يجب أن يوحى الفرد إلى نفسه دائماً بأنه سيعيش طويلاً وسيحتفظ بشبابه ، كما يجب أن يشغل عقله ويحرك جسمه بانتظام . ومن العبث أن يصرف الرجل ماله ووقته وجهده في البحث عن العقاقير والأدوية مخالفاً في ذلك قوانين الطبيعة الحكيمة ، فالعلاج الحقيقي لمعظم ماينتأب الإنسان من علل موجود في روحه وجسمه . والجشع في تعاظم الأدوية والمخدرات بغرض إطالة العمر إنما يؤدي في النهاية إلى قصر الأجل .

ونصيحتنا لكل مواطن أن يواظب على التمرين طوال حياته بشرط أن يكون النشاط معتدلاً ومنظماً ومتناسباً مع سنه ومقدرته وما لديه من وقت فراغ ، وأن يكون ممتعاً لا يسبب الملل والإجهاد ، وأن يكون حراً حتى يخلو من القيود والتفكير في أعباء الحياة . وبذلك كله يصبح التمرين نوعاً من الهواية .

## أوقات الفراغ وعملها بالتربية القومية :

نعرف أن هدف التربية هو خلق المواطن النافع بأعداده عقلياً وصحياً واجتماعياً لكي يعيش سعيداً في المجتمع ، وعلى هذا ينمو ويتوسع ويقوي في بيئة منظمة صحية هادئة فيقدر فضل المجتمع عليه وينكر ذاته من أجله ويضحى بحيوله في سبيل رفعة ويسعى جاهداً للذود عن حياضه .

وعلى أساس هذه المبادئ وتمشياً مع هذه الأهداف السامية تتشكل أساليب التربية فتعنى بالميل وبكشف المواهب وإعلاء الغرائز ، كما تنصح بالتوجيه والتشجيع ، وتنادى بالأخذ بيد الطفل في رفق وحنان ، بل ترى أن يتعلم الطفل من أخطائه فتسمح له بالتجربة ومحاولة الصواب والخطأ حتي يربي نفسه بنفسه فيتعود تحمل المسؤولية والثقة بالنفس .  
وتصبح وظيفة معلمه الهداية والارشاد .

ولكن يرى بعض الناس أن ترمى التربية كلية إلى إعداد النشء لحياة الجدية لأنها في نظرهم أساس التربية القومية . فالتربية على حد قولهم تقتصر على الطاعة العمياء والنظام والتدريب على الحياة العسكرية ، وبذلك يشب النشء مجبولاً على الدفاع عن الوطن . فتراهم يضعون الخطط والبرامج التي من شأنها انتظام الناشئ في الصفوف العسكرية في سن مبكرة وخضوعه للنظم والقوانين الصارمة حتي في أوقات فراغه . وهذا تفكير ناقص من الناحية السيكولوجية لأنهم بهذه الوسيلة يوجهون عقول النشء وسلوك الشبيبة إلى التخريب دون الإنشاء على حين أن الأم التي تدرّب أبنائها على الأساليب الانشائية الصحيحة وتسمح لهم بالحرية

والتفكير والابتكار في حدود العقل المنطقي المنظم وبالطرق التربوية السليمة إنما تعودهم الثقة وتحمل المسئولية ومقاولة الصعاب بجلد وجرأة ، وهي صفات المواطن الصالح وأهداف التربية القومية وأساليبها .

والناشيء من جهة أخرى يجب أن يسمح له أن يعيش ويعمل ويتصرف وفقاً لسنه حتى ينمو نمواً طبيعياً ، وأن توجه ميوله ورغباته توجيهاً سليماً وبالأمانيب السليمة أثناء جده وخلال لعبه حتى يستفيد ويفيد وحتى يصبح خافه درعاً حامياً له ، يعينه عند الحاجة ويعين أمته عند الشدائد . أما إذا أجبرنا جسمه النامي على أن يقوم بأعمال جسام قبل الأوان ، أو انحرفنا بعقله — وهو خصب الخيال — نحو الدعاية الحربية ، واستثرتنا وجدانه نحو الحرب والدفاع وما إلى ذلك فإننا نغرس في نفسه بذور الثورة ونشجع عنده الميل للتخريب .

والتربية القومية الصحيحة تعنى بالناشيء في كل وقت خلال شغله وفراغه ، كما تعنى بالبالغ حتى آخر مراحل حياته . فهي تعمل أولاً على كشف الميول والمواهب — عقلية كانت أو جسمية — وتوجيهها في سن مبكرة لصالح الفرد والجماعة ، وتعمل على تزويد المرء بسلاح يساعده على كسب عيشه ، وتهيء له البيئة التي يعيش فيها بتنظيمها وتنسيقها حتى يرضاهما ويتعلق بهما ويضحى من أجلها ، ثم توجهه مهنيًا وصحياً حتى يزداد إنتاجه ويرقي مستوى معيشته ، وتعينه على الانتفاع بكل أوقاته حتى لا يكون خاملاً في أي وقت من الأوقات وحتى لا يحيد عن الطريق السوي فينزلق ويفسد — فالتربية القومية عملية مستمرة تلازم الفرد من مهده إلى لحده .

ولقد قدرت المدرسة الحديثة ذلك فاهتمت بأوقات فراغ تلاميذها اهتمامها بأوقات التحصيل ، وعينت بتربيتهم فيما بين ساعات العمل عنايتها بهم في أوقات الدرس . ولم تقف تلك العناية عند دائرة المدرسة وحدودها بل تعدتها إلى الاجازات الطويلة والقصيرة . وكان من مظاهر هذا الاهتمام ما يأتي :

#### أولا : في النواحي الرياضية :

١ — الاهتمام بدروس التربية البدنية فنوعت في مادتها حتى أصبحت تشمل التمرينات الشكلية والتمرينات الترويحية والألعاب الجمعية وألعاب القوى والمسابقات بأنواعها . وبهذه الوسائل تحبب تلك الدروس للتلميذ العادي وتفتح أمامه مجال اختيار بعضها أو إحداها كي يمارسها في وقت فراغه .

٢ — تقسيم المدرسة والفصل إلى جماعات وأسر لكل واحدة منها نظامها ولوائحها . وعلى هذا يأخذ كل تلميذ نصيبه من النشاط الرياضي والاجتماعي والثقافي . فتتنظيم العمل وتنشيطه يكون أيسر وأسهل في الجماعات الصغيرة منه في الجماعات الكبيرة .

٣ — توفير الأدوات والمعدات التي تشجع التلميذ على اللعب وتساعد على قضاء وقت ممتع في ممارسة الرياضة .

٤ — تكوين الأندية الرياضية للصبيان أو المكتب الرياضي والمجالس الرياضية بالمدرسة ، حيث يقوم التلاميذ أنفسهم بتنظيم الأيام الرياضية والحفلات والمباريات وإعداد الملاعب والتحكيم ورصد النتائج فيعتادون

بذلك الحكم الذاتى وتحمل المسئوليات وطرق التنظيم .

٥ — إنشاء فصول خاصة فى التربية البدنية لضعاف التلاميذ وذوى

العيوب الجسمية حتى يتيسر لهم التمتع بقسط مما يتمتع به التلميذ العادى ،  
وحتى يستطيعون ممارسة الألعاب التى تناسبهم فى وقت الفراغ .

٦ — جعل المدرسة مركزاً رياضياً أو نادياً يؤمه التلاميذ والشعب

فى المساء ، ويقوم القادة من التلاميذ بتنظيمه وتحقيق أغراضه الرياضية  
والثقافية والاجتماعية تحت إرشاد أحد الأساتذة .

٧ — إقامة المعسكرات فى آخر الأسبوع أو فى العطلات . ويكون

لكل معسكر غرضه وبرامجه . ويقوم التلاميذ بإدارة شئونه تحت إشراف  
أساتذتهم فيعتادون حياة الخلاء ويشون أقوياء يعتمدون على أنفسهم .

ثانياً — وفى النواحي الصحية والثقافية والاجتماعية :

١ — إنشاء جمعيات بالمدرسة للدعاية الصحية ، تؤدى واجباتها عن

طريق عرض الأفلام السينمائية وإقامة المعارض وإلقاء المحاضرات وزيارة  
المستشفيات والتطوع فى جمعيات أهليه كالهلال الأحمر والاسعاف .

ويشمل عملها أيضاً قيام كل جماعة بتنظيم أسبوع صحى فى المدرسة  
كل شهر يعنى فيه التلاميذ بنظافة المدرسة وتنسيقها وبنظافة الجماعة وحسن  
مظهرها . وقد يمتد عمل هذه الجمعيات إلى الحى الذى توجد فيه المدرسة .

٢ — تكوين جمعيات تختص كل منها بناحية نشاط معينة يمارسها

التلميذ فى وقت فراغه كالموسيقى والتمثيل والتصوير والصناعات الكيماوية  
أو الميكانيكية والأشغال اليدوية وفلاحة البساتين ، أو لدراسة فرع من



العلوم أو الفنون والتعمق في بحثه كالفلك أو الطبوغرافيا أو الطيران ،  
أو للخدمة الاجتماعية كمحاربة الأمية والجهل والخرافات ومساعدة بعض  
الجمعيات الخيرية بالتطوع وجمع الإعانات والهبات لها ، ونشر العادات  
الصحية بشتى الوسائل . وقد يقوم التلاميذ بتنظيم حفلات تمثيلية شعبية  
أو حفلات موسيقية أو معارض للمنتجات أو أسواق خيرية . ويكون  
لكل جمعية نظام خاص لإدارتها وتكوينها وتسجيل أعمالها . وبذلك  
يصبح هذا النشاط المدرسي وسيلة أساسية في تكوين التلميذ وإعداده  
للمجتمع كما تصبح الحياة المدرسية متصلة بالحياة العامة العادية .

٣ — تنظيم الرحلات الرياضية والتاريخية والجغرافية والعلمية .  
ويكون لكل منها جمعية خاصة من التلاميذ تضع لها الخطط والبرامج .  
وبذلك تحبب المدرسة لبنيتها التجوال ودراسة البيئة وتزيد من ثقافتهم  
العامة . وقد تولد لديهم بعض الميول الخاصة كجمع الأشياء وتنظيم  
المتاحف والتصوير .

٤ — الاهتمام بمكتبة المدرسة وتزويدها بالحديث الطريف الشيق  
من الكتب مما يشجع التلميذ على القراءة والبحث . ويتصل بهذا النوع  
من أعمال الفراغ إصدار مجلة المدرسة التي يكون التلاميذ العنصر الهام في  
تحريرها وجمع الموضوعات لها وتنسيقها وإصدارها . ويتصل به أيضاً تنظيم  
المحاضرات والمناظرات ، وتشجيع التلاميذ على بحث موضوع يهتمون به  
بحثاً مستفيضاً يتناسب وتفكيرهم تحت إشراف أحد الأساتذة بالطبع حتى  
إذا ما استوفوه على وجه مرضي طبعوه على شكل كتيب صغير يقتنيه

التلاميذ ، ويكون تنفيذ هذه الأمور كلها في أوقات الفراغ .

تلك أمثلة من جهود المدرسة نحو تربية أبنائها في أوقات فراغهم ،  
وهي كما ترى جهود مشكورة ومحاولات فاضلة تصل حياة المدرسة بالحياة  
العملية خارج نطاقها وتجعل التلميذ يعيش في بيئة طبيعية لا تكلف فيها ،  
وتعوده الخدمة العامة والشعور بالواجب نحو قومه ووطنه ، كما تجعل المدرسة  
مصدر النور ومبعث الخير ومركز العرفان ، فيعلو قدرها ويسمو شأنها  
ويزداد احترامها وتبجيلها .

كذلك تعنى الدولة من ناحيتها بالتربية في أوقات الفراغ ، فتهتم  
بشئون العمال وتدرس مشاكل العمل من حيث نوعه وأثره في صحة العامل  
وتحدد سن الناشئ ، وقدر العمل وساعاته وظروفه والأجر الذي يتناوله العامل  
ومدى ما يعطى له من فراغ ، وتحتم على أصحاب المصانع وغيرهم من  
رؤوس الأموال العمل على رفع مستوى العامل صحياً واجتماعياً ومادياً ،  
كما تحتم توفير الوسائل الصحية في المصنع وخارجه ، وإنشاء الأندية  
والملاعب وتعيين المشرفين الرياضيين والمدربين والاختصاصيين الاجتماعيين .  
وتقوم الحكومات أيضاً بإنشاء المتنزهات والساحات الشعبية والأندية  
حتى تعين الشعب على قضاء وقت الفراغ في جو صحي منظم . كذلك تعمل  
المنظمات الأهلية والاتحادات والجمعيات على تنظيم أوقات الفراغ لأعضائها

وتوفير الوسائل اللازمة للانتفاع به واستغلاله في الشؤون الرياضية والاجتماعية والثقافية مما سنبينه في موضعه .

### الرياضة البدنية في أوقات الفراغ :

إن للرياضة البدنية الترويحية غرض تهدف له بالرغم مما يتوافر فيها من حرية ومتعة . فهي ترمى إلى تكوين الأفراد تكويناً اجتماعياً وصحياً ، وإلى تعويدهم المعيشة الصحية ، وإرشادهم إلى طرق شغل أوقات فراغهم فيما بعد العهد المدرسي أو بعد العمل اليومي — المهني أو المدرسي . وهي في أسسها ومبادئها ونظمها تتشبي مع الأسس السليمة والمبادئ السامية التي ترسمها البيئة التربوية الأولى أي المدرسة .

فالرياضة البدنية بعد ساعات العمل وسيلة من الوسائل التي نحاول بها إعداد المواطن النافع ونسعي بوساطتها إلى إيجاد الانسجام بين الجسم والعقل . ذلك لأن أساس الكمال الإنساني هو الصحة الجسمية واللباقة الفكرية وقوة الجلد . والفرد لا يستطيع الوصول لتلك الدرجة من الكمال ولا يتمكن من السعي لها في كبره وبعد بلوغه ونضجه إلا إذا اعتاد في صغره المعيشة الصحية ، واعتاد البحث والعمل المنظم وكبح الشهوات وضبط الرغبات ، وأعلت ميوله الطبيعية والمكتسبة ، حتى تحفظه السيطرة على الجسم من العوامل الشعورية واللاشعورية التي تضربه ، وحتى تضمن له السيطرة العقلية انسجام الأفكار وتناسقها وسموها . وينتج عن ذلك اكتساب الفضائل العالية من جلد ومثابرة وإنكار للذات وشجاعة

وثقة وحب للجنس البشرى وغير ذلك من الصفات التى تحقق سلام العالم وصحة وجماله .

ومن أجل ذلك كاه تعمل الرياضة البدنية للناشئين قبل فترة المراهقة على تحبيب اللعب المنظم والحركة الصحيحة ، والتشجيع على حياة الخلاء وتقدير الشمس والهواء الطلق وخاصة فى أوقات الفراغ ، حتى إذا ما بلغ الفتى سن الرابعة عشرة يكون قد اكتسب خبرة بالنواحى الفنية الأساسية للألعاب وألم بطرق القدرة على التحكم فى أجزاء جسمه وضبط حركاته ، ويكون قد وقف على العيوب والتشوهات الجسمانية التى قد تعتوره وعرف طرق إصلاح أوضاعه وحركاته الخاطئة ، ذلك لأن الفتى فى هذه السن يتخذون عادة أوضاعاً رديئة فى الوقوف والجلوس وعند التحرك ، وإذا لم تصلح هذه الأخطاء فى سن مبكرة يكون الأمل فى إصلاحها فى متوسط مرحلة العمر ضعيفاً جداً .

وتدريب النشء - ذكوراً وإناثاً - على النواحى الفنية الأساسية الصحيحة لأنواع الرياضة ، وإيقاظهم على الجهد اللازم لكل حركة ، وإشعارهم بطرق التحكم فى أجزاء الجسم ، وتعويدهم الصفات الاجتماعية الحقة يجعلهم قادرين على الانتفاع بوقت الفراغ فى النشاط البدنى ، كما يمكنهم من تجنب الوقوع فى أخطاء الأوضاع ، ويساعدهم على إصلاح العيوب وعلاجها بأنفسهم فضلاً عن استمتاعهم بالحركة واللعب المنظم .

وتكون نواحى الرياضة البدنية الترويحية فى هذه المرحلة من النوع

الشيق الذى يجذب النفس للملاعب ويسهل الاجتماع باقران فى سبيل  
مقاربة فى جو منظم ، فتشمل الألعاب التمهيدية وألعاب التسلية وتعليم  
الأوضاع الصحيحة لأجزاء الجسم فى السكون والحركة .

وتعتبر الفترة فيما بين سن الرابع عشرة والثامن عشرة أكثر مراحل  
النمو أثراً فى تكوين الشخصية ، وإذا لم تتوافر فرصة التدريب والعمل  
ومحاولة الصواب والخطأ تحت إشراف الربى أو القائد أو الرائد فإن الشاب  
يركن إلى أسهل السبل وأبسطها فيشغل وقت الفراغ فيما يشبع الحواس  
فيتدهور خلقياً وجسدياً . والدولة التى تغفل تربية بنيتها فى هذه المرحلة  
داخل المعاهد وخارجها إنما تدفع الثمن غالياً فيما يحل بها من جرائم خلقية  
ونزعات فاسدة وأمراض وعلل .

وتقوم أندية الشباب والصبيان بعمل جليل فى هذا الشأن لأنها تضع  
الأساليب الممتعة لشغل أوقات الفراغ ، فتدرب الشبيبة على ممارسة الرياضة  
وتعلم الصناعات والحرف وبخاصة فى الحالات التى تنقطع فيها صلة البنت  
أو الولد بالمدرسة فى وقت مبكر لسبب من الأسباب .

وتكون نواحي الرياضة البدنية فى هذه الحالة أرقى وأصعب مما يعطى  
عادة فى المدارس الأولية والابتدائية ، وأكثر حرية وترويحاً من مناهج  
المدارس الثانوية ؛ لأن الفتى والفتاة عند ما يتركان المدرسة وينتظمان فى  
طريق الحياة العامة وأعمالها ، وعلى الأخص بعد البلوغ ، يحتاجان إلى  
ما يشجعهما على الاشتراك فى هيئة رياضية أو اجتماعية منظمة وإلى ما يدفعهما  
لشغل وقت الفراغ بطريقة منسقة شتى . ولذلك تكون المرغبات

أول المشهيات « لتكوين المنظمات في هذه المرحلة أقوى وأظهر وأوفر منها في المرحلة السابقة . فيستهيى الفتى هنا مثلاً عوامل إظهار القوة واكتساب المهارة والمغامرة ومقارعة الصعاب ، وتميل الفتاة لإظهار نواحي جمال الأنوثة واكتسابها وتعلم الحركة الرشيقة المتنامقة . ولذلك تعمل المنظمات الرياضية لهذه المرحلة على إشباع هذه الميول وتسهيل تطبيق الصفات التى تكتسب من نواحي نشاط رياضى معينة كالتوافق والتوقيت والرشاقة واعتدال القامة والجرأة والقوة . وتساعد هذه التربية الشيقة وهذا التدريب العملي الجذاب وسط جماعة متجانسة فى السن والميول والقوى على إزالة ما قد يكون هناك من مركب المقص .

وتشمل الاجتماعات الرياضية هنا التمرينات الحركية التى تكسب الجسم قوة ومرونة وجلدا ، وتشمل الألعاب الكبيرة وألعاب القوى وهى التى تكسب الشاب رشاقة ومهارة فضلاً عن الصفات الاجتماعية الحقة ، وتشمل المشي والتشكيلات حتى يعتاد اعتدال القامة وخفة الحركة والنظام ، وتشمل ألعاب المقارعة كالملاكمة والمصارعة والمبارزة حتى يقف على طرق الدفاع عن النفس ويكتسب منها فضائل خلقية وجسمية جمة ، وتشمل السباحة والتجوال والاقامة فى المعسكرات حتى يعتاد الجلد ويزداد تنفسه وتقوى بنيته . وهذه كلها ضروب عالية من الرياضة ، تستثير همهته وتستهيى لبه ، وتجعله يبادر إلى الاشتراك فى المنظمات ، ويشاير على حضور الاجتماعات . والفتيات نصيبهن فى بعض هذه النواحي مع العناية بخفة الحركة والرشاقة . والرقص بأنواعه ناحية هامة فى نشاطهن .

والمرحلة فيما بين سن الثامنة عشر والخامس والعشرين فترة الرجولة أو الأنوثة الحقة ، وهي فترة الخدمة العامة وتحمل المسئولية . والواجب أن يكون الشاب صحيح الجسم قوى البنية نشط التفكير ، وأن يكون قد تدرب على أساليب المعيشة الصحيحة ، واعتاد ضبط النفس ، وأن يكون قادراً على المحافظة على جسمه وعقله مما يفسدها . وإذا أضيف لذلك اتجاه التفكير والميول نحو الرياضة البدنية وبخاصة من المراحل السابقة ، فإن الفرد يجد لذة في متابعة التمرين وفي المثابرة على اللعب ، كما يعنى بصحته ، ويميز بين فوائد نواحي النشاط ، فيدرك أى التمرينات تصلح له وأى نواحي الرياضة يناسبه .

ومما نلاحظه أن بعض الشبان يغالون في مرانهم وتدريبهم في أوقات الفراغ حتى يصبحون « عبيداً » للرياضة . ويرجع تغاليهم إلى عدم قدرتهم على الاتزان أو إلى الجهل بأصول التدريب الصحيح أو إلى الجشع في التغذية مما يتطلب كثرة الحركة كي يتخلص الجسم مما به من فضلات وسموم . لذلك كان تعليم طرق التدريب الصحيحة والالمام بأصول التغذية أموراً ضرورية لضمان الصحة العامة ، وهي نواحي يجب أن يقف عليها الشباب أسوة بباقي القواعد الصحية ، ولا يتم ذلك إلا بالثقافة الرياضية والصحية والاجتماعية في أوقات الفراغ .

وفي هذه المرحلة أيضاً يجب أن يشترك الشاب في الدفاع عن وطنه وأن تساهم الفتاة في خدمته . فإذا كان تدريبهما السابق على أسس منليمة فانهما يُقدِّمان على هذا العمل الجليل برغبة قوية وعزيمة صادقة . والشاب

خلال تدريبه على الشئون العسكرية الهامة يكتسب صحة وصحة ويعتاد التعاون والولاء ، بالإضافة إلى ما يستفيدة جسمه وعقله من فضائل ومميزات لا تتحقق إلا في حياة العسكرية .

### برامج الرياضة البدنية الترويحية :

وعلى ذلك تشمل برامج الرياضة البدنية الترويحية إما :

١ - نواحى نشاط الغرض منها إكساب الفرد مهارة خاصة في لعبة معينة ، كالتنس وكرة القدم أو الملاكمة أو المبارزة .

٢ - أربث الصفات اللازمة لمعظم الألعاب وتكوين عادات صحية وجسمانية واجتماعية ، حتى إذا ما نمت وارتقت أمكن الفرد تطبيقها بنفسه في كل ظرف .

والغرض الثانى هو الأفضل والأعم وهو الذى يجب أن يسعى إليه القادة في المنظمات المختلفة ، لأنه أساس التربية الشعبية القومية .

ولتحقيق الهدف الثانى تقسم الصفات اللازمة للألعاب إلى مجموعات حتى يسمح التقسيم باختيار نواحى نشاط من المجموعات المختلفة تلائم وقت الفرد وما لديه من استعداد وأدوات . وهناك سبع مجموعات :

الأولى : وتختص بترقية المرونة الجنسية والتوافق ، ولذا تصلح أن تكون مقدمة لأى اجتماع رياضي ، لأن تمريناتها وحركاتها من النوع الشامل الذى تشترك فيه معظم أجزاء الجسم .



وأهم تمريناتها ما يعنى بالعمود الفقري ويكسبه مرونة هو فى شديد الحاجة لها ، لأن تصلب العمود الفقري وسوء نموه من الأسباب القوية فى ضعف الصحة ، وبغير المرونة يصبح اعتدال القامة أو توقيت الحركات متعذراً . ومن أمثلة المجموعة التمرينات الشاملة الحركية للذراعين والرجلين والجذع وحركات الرشاقة .

وتشمل هذه المجموعة أيضا التدريب على التنفس ، وتعويد الأفراد الطريقة الصحيحة فيه ، لأن الأكثرية من الناس لا تستخدم الحجاب الحاجز إستخدماً صحيحاً فتتأثر بذلك السعة الحيوية لديهم كما تتأثر قدرتهم على ممارسة الألعاب . والتنفس الصحيح خلال التمرين السريع أو الطويل الفترة يزيد السعة الحيوية ويفيد الصحة العامة .

الثانية — وهى اكتساب القدرة على التراخي والتوقيت . فالمهارة فى أداء أية حركة تتطلب عمل العضلات المسئولة أو المختصة باصدار الحركة كما تتطلب تراخي العضلات المضادة ومنعها من العمل . والقدرة على التراخي من أهم شروط المهارة فى أية ناحية من نواحي الرياضة ، كالتنس والملاكمة والمبارزة والسباحة . ويبدأ تعليم التراخي والتدريب عليه بالاستلقاء على الظهر أولاً ثم تراخي عضلات الرجلين والذراعين فالكفتين والعنق ثم الجذع ، وبعد ذلك يكون التراخي فى وضع الجلوس فالوقوف ثم خلال الحركة . ويمكننا تطبيق عملية التراخي أثناء الجرى والتدريب الأرضي على سباحة الزحف لأنهما يشملان تتابع عمليتي انقباض العضلات وتراخيها مما هو ضروري لاكتساب المهارة والاقتصاد فى الطاقة .

الثالثة — وهدفها تعليم الأوضاع الصحيحة واللاتزان وترقية التوافق العضلي العصبي وذلك لأن أكثر التمرينات والألعاب تستدعي تركيز الانتباه والتحكم في العضلات . ومن أمثلة ذلك الوقوف على اليدين ، وتمرينات التوازن ، وتعلم بدء سباق الجري لأنه يتطلب وضعاً صحيحاً مع تركيز الانتباه لطلقة المسدس ، وتعلم تسليم العصا في سباق التتابع .

الرابعة — وهدفها تنمية القوة . فكل طريقة للتربية البدنية يجب أن ترمى للنمو المتزن الصحيح . وهذه المجموعة تمرينات متعددة يؤدي بعضها على الأجهزة كالعقلة والمتوازي والعارضة وعقل الحائط ، ويؤدي البعض الآخر بدون أجهزة كالشد والدفع والحمل والجري، وتستخدم في بعضها الكرة الطبية الثقيلة حتى تشترك عضلات الجذع والذراعين بقوة ، ومن أمثلتها أيضا بعض نواحي ألعاب القوى ، كرمي الجلة والمطرقة ، وبعض نواحي الألعاب الفردية كالملاكمة والمصارعة .

الخامسة — وغرضها ترقية السرعة والرشاقة . والقدمان والكعبان من أهم أجزاء الجسم التي يجب أن تتصف بهاتين الصفتين . وعلى ذلك يدخل ضمن المجموعة الوثب بالحبل لأنه طريقة عملية تطبيقية لاكتساب السرعة والجلد والرشاقة . وتعتبر خطوات الرقص والملاكمة والمبارزة وحركات الوثب والقفز على الأرض أوفى الماء من أهم نواحيها .

السادسة — وهدفها تطبيق كل تلك الصفات التي ترمى لها المجموعات السابقة وجمعها في ناحية نشاط معينة . ويمكن أن يشمل التطبيق ألعاب القوى كالوثب وألعاب الميدان كرمي الرمح والألعاب الجماعية ككرة القدم والسلة.

السابعة — تمرينات مهدئة ذات توقيت بطيء نوعا وغرضها إعادة التنفس والدورة الدموية لحالتها الطبيعية . ومثلها تمرينات الذراعين والرجلين وبعض الألعاب الهادئة القليلة الحركة .

وعلى ذلك إذا أردنا أن نلخص أهم صفات البرامج الرياضية نجد أن من بين أنواعها ما يكسب الجسم مرونة وقوة وجلد ، وما يفيد المرء في ناحية السرعة والمهارة والرشاقة ، وما يعود جوده الوضع والأتزان وسهولة الحركة . وتمتاز هذه البرامج بتعدد نواحي نشاطها حتي يجد فيها القرد ما يأنس إليه ويرتاح له وما يشبع رغبته وميوله .

وتمتاز اجتماعات الرياضة البدنية الترويحية بالحرية المنظمة ، لأنها عنصر هام في نجاحها ، ولذلك يقسم الأعضاء عادة إلى أمر أو جماعات لكل منها مسئوليته وأعماله ، ويحدد حقوق العضو وواجباته قوانين ولوائح تضعها الأمرة أو الجماعة وتشرف على تنفيذها وتوقع الجزاء على من يخالفها .

وتتميز طريقة العمل بالتلقائية والعطف والتشجيع وتذليل الصعوبات وحسن التنظيم وجودة الاعداد والاخراج .

ومن أمثلة ما يعطى من الرياضة البدنية الترويحية في اجتماع للصغار فيما بين سن التاسعة والرابعة عشر في فترة مدتها ساعة ما يأتي :

١ — ألعاب حرة للجماعات ، فتختار كل جماعة لعبة تمارسها مع قائدها .

٢ — انتظام الجماعات في التكوينات المفتوحة لتحية العلم والنشيد .

٣ — تـمـرـيـنـات بـدـنـيـة حـركـيـة شـامـلـة نـشـمـل الأـوضـاع الصـحـيـحـة ،  
ويعقبها تعليم المشى والجـرى .

٤ — تـدـرـيـب حـر عـلـى النـواحـى الفـنـيـة للألـعـاب وألـعـاب القـوى تـقـوم  
بـه الجـمـاعـات :

٥ — مـسـابـقـات بـيـن الجـمـاعـات فـي ألـعـاب القـوى .

٦ — ألـعـاب مـسـلـيـة هـادئـة .

٧ — ألـعـاب جـمـعيـة ومـبـارـيـات .

٨ — الـانـتـظـام فـي التـكـويـنـات ، ونـشـيـد خـتـامـى يـعـقـبـه الـانـصـراف  
للـاغـتـسـال .

ومن أمثلة ما يعطى للفتيان فيما بين سن الرابعة عشر والثامنة  
عشر في فترة مدتها ساعة ونصف ما يأتي :

١ — تـدـرـيـب فـرـدي حـر عـلـى النـواحـى الفـنـيـة للألـعـاب وألـعـاب القـوى  
فـيـخـتـار كـل فـرد نـاحـيـة فـنـيـة يـمـارـسـها .

٢ — الـانـتـظـام فـي طـابـور عـام لـتـحـيـة العـلم ، ثم المـشـى حـول المـلـعـب  
مـع النـشـيـد .

٣ — تـمـرـيـنـات بـدـنـيـة حـركـيـة و بـعضـها خـاص بـالقـوام .

٤ — تـمـرـيـنـات جـمـعيـة للـرـشـاقـه والـجـلـد والمـروـنـة .

٥ — تـدـرـيـب حـر للجـمـاعـات عـلـى ما جـاء فـي « ٤ » .

٦ — مـسـابـقـات بـيـن الجـمـاعـات فـي ألـعـاب القـوى ومـسـابـقـات مـسـلـيـة .

٧ — ألـعـاب جـمـعيـة أو مـبـارـيـات فـرـديـة .

- ٨ — تـمـرـيـنـات مـهـدئة .
- ٩ — الـانـتـظـام والـسـير مـع النـشـيـد ثم الـانـصـراف للـاغـتـسـال .  
ومن أمثلة ما يعطى للشباب فيما بين سن الثامنة عشر والخامس والعشرين في فترة مدتها ساعة ونصف ما يأتي :
- ١ — ألعاب حرة للأفراد ، فيختار كل فرد زميلا له أو عدة زملاء للعبة يختارونها .
- ٢ — الانتظام في تكوينات لتحية العلم .
- ٣ — تـمـرـيـنـات مـنـوعـة شـامـلة ومـوضـعية — مفـردـة ومـركـبة .
- ٤ — تـمـرـيـنـات تـراخـي .
- ٥ — تـدـرـيـب حـر للأفـراد عـلى تـمـرـيـنـات للـرـشـاقـة أو الـجـلد أو الـسـرعة أو المرونة أو القوة ( كالنط بالحبل — الجرى مسافات — الملاكمة الظلية — حركات العقلة والمتوازي — حركات على العارضة وعقل الحائط — رمى الكرة الطبية ) .
- ٦ — ألعاب مسلية للجماعات .
- ٧ — تـدـرـيـب ثم مـسـابـقات عـلى ألعـاب القـوى .
- ٨ — ألعاب جمعية ومباريات .
- ٩ — تـمـرـيـنـات مـهـدئة يعقبها السـير ثم الـانـصـراف للـاغـتـسـال .

### الرياضة البدنية في الساحات الشعبية :

يبحث هذا الموضوع في رياضة أبناء الشعب بعد ساعات العمل ،  
وفي الوسائل المختلفة اللازمة للعبهم في الحدائق والساحات والملاعب بعيداً  
عن أخطار الشارع ومفاسده ، كما يبحث أيضاً في إعداد القادة لتلك  
الساحات ليقوموا بالإرشاد والتوجيه الضروريين لتقوية النشء جسمانياً  
وعقلياً وخلقياً وتعويده الانتفاع بوقت الفراغ .

ولقد نشأت حركة القيادة في ساحات اللعب في أمريكا في الجزء  
الأخير من القرن الماضي حين رأى الأمريكي أن أهم عنصر في تنظيم  
الرياضة ونشرها وتحقيق أهدافها هو المشرف الكفء ، ولذا عملوا على  
أن يكون لكل مدينة خطة منظمة للرياضة ، وأوجدوا في المدن الساحات  
والملاعب ، وعينوا لها المشرفين والمشرقات ممن درسوا الرياضة البدنية  
من الناحيتين الإدارية والسيكولوجية ، وألما ببعض التمرينات والألعاب  
وشروطها ، ودرسوا الموسيقى أو الأشغال اليدوية أو التمثيل ، وتدربوا في  
أندية الصبيان والفتيات وفي معسكرات تدريبية للقادة ، ووقفوا على المشاكل  
الاجتماعية والاقتصادية الخاصة بالبيئة .

• ولم تهتم إنجلترا بهذه الحركة في بادئ الأمر إلا في بعض الأحياء  
التي شغرت بشدة الحاجة لمناطق منظمة آمنة يلعب فيها أطفال الشوارع .  
وفي سنة ١٩٣٣ بُحث موضوع القيادة في إنجلترا بشكل جدى في مؤتمر  
عقدته جمعية الملاعب قال فيه لورد داربي « إنه إذا لم تنظم الألعاب

بالأساليب الصحيحة تصبح قليلة الفائدة . وكل خطوة نحو تعويد الشباب القيادة في اللعب لها قيمتها وأثرها في المجتمع . وفي سنة ١٩٣٦ عندما عقد المؤتمر الأهلى لجمعية الصداقة في مدينة كبردج قال السير انسكيب عن القيادة « إذا نظرنا لمسألة الملاعب من أبسط نواحيها وجدنا أنها عرض مالى نافع . فإذا اطلعنا على ما تتكفنه مدينة لندن وحدها في الصرف على الأطفال الذين يصابون بحوادث الطرق لوجدنا أنها تنفق آلاف الجنيهات سنوياً ، ولكي نبرهن على أن إعداد الملاعب يقلل من عدد الحوادث نذكر أن حي دارتفورد<sup>(١)</sup> وهو أكثر أحياء لندن ازدحاماً خصص (٣ ٪) من مساحته لإنشاء ساحات خلوية ، وأن ٤٣ ٪ من حوادث المرور التي تحدث في هذا الحي تقع للأطفال ، وإذا قارنا هذا الحي بحي وستمنستر الذي خصص (٢٥ ٪) من مساحته لإنشاء ساحات خلوية نجد أن حوادث الأطفال فيه تقل إلى (١٠ ٪) . ومنه يتضح أن قلة حوادث إصابات الأطفال مشروع اقتصادى يعود على البلاد بالنفع المالى .

وإذا بحثنا الموضوع من ناحية أرقى وأسمى نجد أن المشروع في ذاته يفيد الأمة صحياً واجتماعياً ولا يمكن أن يضارعه أى مشروع آخر في خلق جيل صحيح قوى . ونحن إذا جعلنا لكل مدينة وقرية ملاعبها الخاصة وخصصنا لإدارتها وللإشراف عليها ذوى الكفاية في تشجيع الأطفال على اللعب المنظم نكون قد أدينا خدمة جليلة للأمة .

وفي سنة ١٩٣٦ وضع الأستاذ ميلاند بحثاً في الملاعب وعلاقتها بالخلق

---

(١) Dartford .

والصحة نقطتف منه مايتى :

قيمة القائد فى اللعب :

كلنا يسلم بأهمية الألعاب والدور الذى تلعبه فى حياة الشباب ، وعلينا أن نبذل قصارى الجهد فى زيادة عدد الملاعب ووضع الخطط التى تحقق تنظيمها والانتفاع بها لأقصى حد ممكن . فالألعاب المنظمة والقيادة الرشيدة عاملان أساسيان لتحقيق هذه الغاية . ووجود قائد للعب من ذوى الكفاية يضاعف قيمة اللعب .

شوارع اللعب :

وقد يتعذر فى بعض المدن المزدحمة تخصيص ساحات خلوية مهما صغرت مساحتها ، فتضطر أن تتخذ طريقة غريبة فى ذاتها وذلك بأن تغلق بعض الشوارع حتى لا تمر بها عربات وتسميها « شوارع اللعب » ، إلا أن الجمعية الأهلية للملاعب فى تقرير أخير لها لم تحبذ هذه الفكرة خوفاً من أن رجال الإدارة فى المناطق المختلفة يستسيغونها لرخصها . وربما يخطر ببالنا أن قلة عدد الملاعب قاصرة على المدن الآهلة بالسكان إلا أن الإحصائيات المختلفة للريف تثبت شدة الحاجة للملاعب هناك أيضاً ، فعلى الرغم من وجود المساحات الواسعة إلا أن ارتفاع ثمن الأراضي أو ارتفاع الأيجار أو قلة عدد المنظمين يجعل تنفيذ أى مشروع فى هذا السبيل أمراً متعذراً .

ولهذه المناسبة يجب أن نقرر الدور العظيم الذى يلعبه معلمو المدارس الأولية والثانوية فى تنظيم الألعاب للأطفال فى أوقات الفراغ .



### الملاعب والاجرام :

قال حاكم سجن استرينجويرز<sup>(١)</sup> بمنشستر « إن قلة إجرام الأحداث ترجع إلى انتشار الملاعب ونوادي الصبيان وتكوين فرق الكشافة وغير ذلك من المنظمات التي تساعد النشء على الانتفاع بأوقات الفراغ وشغل ما بعد اليوم المدرسي وساعات العمل » .

### المشرف الرياضي :

قائد الملعب هو الذي ينظم اللعب في ملعب عام أو مساحة ويدير شؤنه الصحية والرياضية والاجتماعية ، فعمله يختلف عن عمل المدرب لأن وظيفة الأخير تدريب فريق خاص في النواحي الفنية للعبة معينة بغرض التفوق فيها ، أما القائد أو المشرف فيقسم الأطفال أو الشبان إلى جماعات أو أسر ، ويدربهم على ألعاب كثيرة ، ويعودهم العادات الاجتماعية والصحية الصحيحة ، ويوجههم التوجيه الصالح كي ينتفعوا بأوقات فراغهم ويعتادوا تنظيم أنفسهم بأنفسهم . فبالرغم من أن الألعاب تتسع كثيراً في مادتها ونواحيها وأغراضها — ولذلك أهميته في جعل برامج الاجتماعات واسعة شيقة — إلا أن نجاح الاجتماعات يتوقف على المنظم وكفايته . ولقد كان الناس يعتقدون أن مجرد تخصيص قطعة أرض أو إعداد ملعب كاف لجعل الأطفال يستخدمونه في لعبهم ، ولكن الواقع يثبت غير ذلك . فلا تزال الحدايق العامة خالية من الأطفال ، ولا تزال الشوارع

(١) Strangeways

أمكنة للعب الصبية . فقيمة المنظم في الإشراف على الملاعب وتنظيم اللعب لا شك فيها .

ومن أول واجبات المشرف أن يعمل على جعل الملعب قوة مغناطيسية تجتذب الأطفال وتبغدهم عن نواحي اللهو الخطيرة في الشوارع ، وأن يعمل على إفادتهم واستمتاعهم باللعب المنظم ، ويوجههم لطرق الانتفاع بوقت فراغهم ، فهو محور النشاط ، منه ينبعث السرور ويُستمد النظام ، وبروحه يثار الحماس ، وفي وجوده يطمئن الآباء على سلامة أبنائهم فيرسلونهم للعب بانتظام ، كما أنه يبعث في نفس الطفل قيمة اللعب المنظم ويشعره أن هنالك أخاً أكبر يعطف عليه ويوجهه ويشترك معه في لهوه ولعبه .

ولذلك يشترط في قائد الملعب أو المشرف ما يأتي :

أولاً : أن يكون قد درس حركة القيادة في الملاعب نظرياً وعملياً ، لأن مجرد معرفته بالألعاب أو ممارسته لها لا تكفي . وتشمل الدراسة :

( أ ) الناحية العملية في :

١ — قواعد الألعاب البسيطة والكبيرة وتطبيقها .

٢ — ألعاب القوى وطرق إجراء مبارياتها .

٣ — نواحي النشاط الاجتماعي التي تصلح للجماعات فيما بين سن الثامنة والثامنة عشر كالقصص والتمثيل والأشغال اليدوية وبعض الهوايات الأخرى .

٤ — العناية بالأدوات والملاعب وتخطيطها .

( ب ) الناحية النظرية :

١ — أغراض الرياضة البدنية والتربية في وقت الفراغ .

٢ — مبادئ القيادة في الملعب : كالغرض من القيادة — والعلاقة بين الأطفال والقائد .

٣ — بعض الشؤون الصحية وبخاصة ما يناسب الأطفال كالاسعافات الأولية وطرق تكوين العادات الصحية .

٤ — طريقة الأسر والجماعات وقيمتها وتطبيقها .

٥ -- خطة العمل وتنظيمها : وضع نواحي النشاط واختيارها وفقاً للسن والجنس والقدرة والميول — ترتيب العمل في الاجتماعات — تدريب رؤساء الجماعات — طرق تنظيم المباريات — استيراد الأدوات واختيارها والعناية بها — تعليم وإرشاد السواعد المتطوعين وتنظيم عملهم — الصعوبات العملية والمشاكل التي قد تعترض العمل : كدعاة الجو ، صفار الأطفال وما يناسبهم ومشاكلهم أمام حركة المرور ، ضيق مساحة الملعب ، حورات المياه ، كثرة التأخر ، النقص الخلفي في بعض الأطفال كالكذب والاستهتار .

( ح ) التدريب العملي على القيادة :

١ — التدريب في ملاعب والإشراف على جماعات من الأطفال في ظروف مختلفة .

٢ — زيارات لمراكز لعب ومحلات وأندية منظمة .

ثانياً : أن يكون محباً للأطفال وله ميل طبيعي للعب معهم .

ثالثاً : أن يكون قوى الشخصية حتى يسهل عليه المحافظة على

النظام بقدرته وحزمه ولباقته .

### واجبات المشرف :

عند اختيارك مشرفاً لتنشئء ملعباً أو مساحة في منطقة فعليك :

١ — أن تدرس المنطقة أولاً حتى تجد المكان اللائق لأن يكون مساحة لعب منظم تتصف بسهولة الوصول إليها واتساعها وصحة موقعها وحسن سمعة جيرانها . ويمكنك الاتصال بالبيئات التي لها حق الاشراف على الحدائق والمتنزهات أو ملاعب المدارس ، حتى تستعير منها بعض أجزاء منشآتها في أوقات معينة .

٢ — أن تتصل برؤساء الهيئات الأهلية العملية كجمعية الكشافة وجمعيات الشبان لعرض الموضوع عليهم وترشيح من يتوسمون فيه روح العمل لمساعدتك ، ثم كوّن من هؤلاء المساعدين لجنة لوضع أسس العمل ونظامه ومواعيده ، وعلمهم طرق إدارة الألعاب ونواحي النشاط ، وبين اختصاص كل واحد منهم ومواعيد عمله ، واعقد معهم اجتماعات دورية لتعليم الألعاب أو لبحث المشاكل .

٣ — أن تعقد اجتماعاً عاماً يضم كل من يهمهم موضوع الخدمة الاجتماعية وشرح لهم الغرض من المشروع ، وارسم الخطة مفصلة ، وبين طرق المحافظة على الأطفال والعناية بهم ، وحدد مواعيد العمل ، وادع للمشروع في الصحف ، واطخر المدارس وخاصة الأولية والالزامية منها بنشرة تبين فيها المشروع وتطلب تشجيع النظار والمعلمين علي إرسال التلاميذ للملعب في المواعيد التي تحددها .

٤ — أن تعد العدة في الساحة من حيث المباني وتخطيط الملاعب وتجهزها بالأدوات .

## معدات الساحة وبرامجها : —

والواجب أن تشمل الساحة :

غرفة للمنظم ومساعديه ، غرفة لخزن الأدوات ، غرفة للاجتماعات وتستخدم للألعاب الرياضية عند تغيرات الجو ( كما تستعمل للنشاط الداخلي كالمحاضرات والمناظرات والتمثيل ) ، دورات مياه صحية .

أما الملاعب فتتوقف على اتساع الساحة ، فإذا كانت صغيرة يمكن تخطيط ملعب لكرة السلة . ويجوز أن يستعمل ذلك الملعب لكرة الطائرة ولتنس الحلق والكرة المرافقة إذا استخدمت فيها أجهزة من النوع غير الثابت . وتوضع حول الملعب الأراجيح والزلاقات والأجهزة الثابتة للتعلق والتسلق ، كما تحفر حفرة وعملاً بالرمل الناعم للوثب العالي والعريض . ويشترط في تخطيط الساحات أن تبني الغرف على طرف من الملاعب ، وأن تكون دورات المياه على مقربة من ملاعب الأطفال بشرط توافر النواحي الصحية في بنائها . وأن تكون ملاعب الكبار من سن ( ٩ إلى ١٤ ) سنة بعيدة عن ملاعب الصغار من سن ( ٧ إلى ٩ ) سنوات حتى لا يكونوا عقبة في الملعب ، وأن ترتب الملاعب الأخيرة بحيث يكون انتقال الأطفال من ملعب لآخر سهلاً وبدون ضياع وقت ، وأن توضع المقاعد في الأماكن الظليلة ، وأن يبلط جزء من جانبي الملعب بالأسفلت حتى يستطيع الأطفال التخطيط بالطباشير عليه كما كانوا يفعلون في الشارع .

أما الأدوات فيجب أن تشتري بحسب أهميتها وبالشروط المالية

المعروفة . وعند ورودها تثبت في دفاتر خاصة ويوضع عليها أرقام ، وترتب في المخازن . وقد تشتري الأدوات من مبالغ موضوعة في الميزانية العامة للمشروع أو من هبات أو تبرعات ، وقد يقوم بصنعها الأعضاء أنفسهم . وتتوقف الحاجة للأدوات على نوع الملاعب ويغلب أن يكون هناك كرات من أنواع مختلفة ، وصوالمج ، وحلق ، وأحبال ، وأطواق ، وحاكي أورايدو ، ومقاعد وموائد ودواليب ، وعلب ألوان ، وبلاستسين . ومقصات وقش . كما يجب أن يكون هناك صندوق مجهز بأدوات الأسعاف .

ويعنى المشرف بنظافة الملاعب والغرف والأدوات ودورات المياه ، كما يجب أن يقلب الرمل في خفر الوثب مرة في الأسبوع على الأقل ، ويرش بمحلول مطهر ( ١ ٪ كريسول مثلاً ) على أن يغير الرمل كلية ثلاث أو أربع مرات في السنة .

وعند بدء تنفيذ المشروع يختار المشرف بعض الأطفال ليدرهم على الألعاب التي سيمارسونها ، ثم يختار يوماً مناسباً لافتتاح الساحة رسمياً ، ويعد له برنامجاً شاملاً شيقاً . وقبل موعد الحفل يقسم الأطفال شعباً على للملاعب ، ويضع بيانات على كل ملعب حتى يسهل على المشاهد معرفة الأماكن ونوع الألعاب . ويوزع العمل على المساعدين .

وهناك عدة ملاحظات يجب التنويه عنها :

١ — تختلف مواعيد العمل في الساحة باختلاف الأماكن والفصول ، على أنه يمكن أن تبدأ الاجتماعات اليومية من الساعة الرابعة بعد الظهر

حتى الساعة السابعة مساءً فيما عدا يوم الجمعة فتكون من التاسعة حتى الظهر ومن الرابعة حتى السادسة .

ويجب أن يحضر المشرف للساحة قبل موعد العمل بنصف ساعة على الأقل ، وذلك لإعداد الأدوات والتأكد من نظافة الملاعب والمرافق .  
ويستطيع المشرف أن يختار يوماً في الأسبوع لعطلته على أن يحدد واجباته وعمله لمن يحل محله .

٢ — تقسم نواحي العمل بين نواحي النشاط المختلفة حتى يجد الأطفال مجالاً لعمل ما يميلون إليه ، وحتى يث القائد الرغبة في التفوق في نفوسهم .  
ويمكن أن يوضع البرنامج اليومي على النحو الآتي :

١ — لعب حر : فيختار كل طفل ناحية النشاط التي يميل لها ويمارسها ، وبذلك لا تنعدم التلقائية والحرية في اللعب وحتى يتعلم الطفل تنظيم لعبه بنفسه .

٢ — اجتماع عام للاصطفاف وتحية العلم والتشيد .

٣ — تمرينات بدنية جماعية .

٤ — ألعاب منظمة بسيطة غرضها الترويح أو تدريب الحواس أو بث السرور .

٥ — ألعاب جماعية كبيرة أو ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة تشترك فيها بعض الجماعات بينما يشترك البعض الآخر في شماغ قصة أو درس يلقيه القائد في موضوع شيق يختاره ، ثم تتبادل الجماعات العمل .

٦ — سباقات بين الجماعات .

٧ - اجتماع عام للاصطفاف وتمحية العلم والنشيد .

وبذلك يشمل البرنامج اللعب الحر والألعاب الجماعية والتمرينات والسباقات والدروس والقصص والأناشيد . وتخصص أوقات للتمثيل والموسيقى والأشغال اليدوية مرتان في الأسبوع لكل ناحية .

٣ - توضع خطة العمل مفصلة ، وتكون البرامج شاملة حتى تشبع الميول المتباينة . ويصح أن يشترك الأعضاء في وضع البرامج وفي تنفيذها . ويجب أن يبدأ العمل يومياً دون تردد ، وبالنواحي المحبوبة ثم تدخل النواحي الجديدة تدريجاً . ويختتم الاجتماع اليومي بلعبة شيقة أو سباق منظم أو نشيد حماسي حتى يترك أثراً في النفوس . واشتراك القائد في اللعب يكسب اللعب بهجة ويزيد من غيرة اللاعبين على النظام . فإذا لم يستطع ذلك فالواجب ألا يقف دون عمل بل يراقب اللاعبين ويوجههم ويتتبع تنقلهم مظهراً حماسه لكل لعبة جيدة .

٤ - يجب أن يتوخى القائد في كل أعماله النظام والدقة ، وأن يبت في نفوس الأطفال الروح الرياضية الحقة ، وأن يلقي بعض المسؤوليات على كبارهم حتى يعودهم الاعتماد على النفس والثقة بها ولذلك يجب أن يشتركوا في وضع البرامج ويشرفوا على تنفيذها ، وأن تتكون منهم لجان يختص كل منها بناحية نشاط : كالمحافظة على الأدوات وإعداد الملاعب والنظافة والنظام والتحكيم وفرض العقوبات ووضع المشروعات وتنفيذها .



## ١٠ التربية الرياضية :

النادى جمعية اختيارية غرضها الثقافة أو الترويح وتنظيم أوقات الفراغ والانتفاع بها إلى أقصى حد ممكن .

ويمكن تقسيم الأندية إلى أنواع متعددة نذكر منها ما يأتى :

١ — أندية الصبيان :

من سن الثامنة إلى الخامسة عشرة سنة ، وغرض هذه الأندية ترويض ،  
فهى تعد الطفل للمجتمع بتهيئة الوسط الصالح له فى حياة مستقرة وجو منظم  
أقرب ما يكون لنظام الأسرة وحياتها . ولذلك تفتح هذه الأندية أبوابها  
كل يوم بعد الانتهاء من اليوم المدرسى أو بعد العمل فى المصنع أو المتجر .  
وقد تكون المدرسة نفسها ناديا للصبية فتفتح أبوابها مساء للتلاميذ وغيرهم  
من أبناء الحى .

ويكون العمل فى مثل هذه الأندية موزعا بين الثقافة الرياضية  
والاجتماعية والعقلية ، فيشمل البرنامج الألعاب والمباريات بأنواعها وعرض  
الأفلام السينمائية والمحاضرات والمناظرات والقصص والتمثيل والتربية  
القومية والزيارات والرحلات .

٢ — أندية الطلبة :

وهى خاصة بطلبة المعاهد العليا والكليات الجامعية ، وتوى إلى  
أغراض متعددة متباينة : منها الانتفاع بوقت الفراغ وذلك بممارسة نواحي  
رياضية شيقة مناسبة لهذه المرحلة وبشرط أن يكون الاستعداد لها وفيراً ،

ومنها تنظيم دراسات إضافية توجيهية أو تنظيم محاضرات في التوجيه المهني ،  
ومنها تشجيع الهوايات ، ومنها إنشاء معامل ومكتبات تساعد الطلبة على  
زيادة البحث ، أو إنشاء مكتبات تضم الكتب الطريفة الشيقة كالروايات ،  
ومن بين أغراضها أيضاً إنشاء صندوق إعانات للفقراء من الطلبة حتى  
يتمكنون من مواصلة الدراسة أو متابعة بحوث خاصة ، وإنشاء منازل  
ومطاعم وشركات تعاون وغير ذلك مما يحتاج إليه الطالب في حياته الجامعية .  
وتنظم هذه الأندية الرحلات والزيارات ، وتوجد الروابط الثقافية والرياضية  
بين الجامعات والمعاهد بعضها وبعض ، وقد تعقد مؤتمرات للشباب لبحث  
بعض الشؤون القومية أو الاجتماعية أو العالمية ، وقد تمنح جوائز للمتفوقين  
من الطلبة .

### ٣ — أندية الشباب :

وتعني عادة بالنواحي الجسمية والفكرية والخلقية والاجتماعية  
للاشدين من الشبيبة كالعمال والصناع والطلبة وغيرهم خارج محيط دور  
العلم . فهي تضم أعضاء من كافة أبناء الشعب ، بغض النظر عن مركزهم  
الاجتماعي أو الثقافي . وعلى ذلك يكون غرضها التوجيه الاجتماعي لإعداد  
المواطن الصالح ، أو التوجيه المهني ، أو لتكمل عمل المدرسة في كثير من  
النواحي الاجتماعية والثقافية التي لا تتسع لها البرامج المدرسية ، ومثلها  
جمعية الشبان المسلمين ، وجمعية الشبان المسيحية .

### ٤ — أندية العمال :

وتختص بهذه الطائفة من المواطنين بغرض تنظيم أوقات فراغ العامل

وتوجيهه توجيهاً إجتماعياً ومهنياً ، فتعنى بنواحي التسلية والرياضة ، كما تعنى بتنظيم دراسات مسائية للثقافة العامة والتوجيه المهني والصحي والقومي . وقد تعنى بعض هذه الأندية بحال العمال من حيث الأجر وساعات العمل ونوعه .

#### ٥ - الأندية الشعبية :

وغرضها مساعدة أبناء الشعب من الطبقات الدنيا حتى يرتفع مستواهم الصحي والجسماني والخلقي ، وذلك باختلاط المثقفين بهم للوقوف على حاجاتهم ودرس مشاكلهم والعمل على حلها ، ومساعدتهم على استخدام أوقات الفراغ فيما يعود عليهم بالنفع . فأخص أعمال هذه الأندية إصلاح حال الفقير ومساعدته من غير باب الصدقة حتى يشعر بكرامته ويقتدى بالمثل التي يراها أمامه ، ويتنهج الخلق الذي يرضاه المجتمع . ومثل هذه الأندية محلات الرواد التي غرضها الأول محاربة الجهل والفقر والمرض .

#### أندية القرى :

وغرضها رفع مستوى الفلاح من الوجهة الصحية والاجتماعية والثقافية وذلك عن طريق تكوين جمعيات للتعاون والتدبير المنزلي ، وعن طريق الوعظ والإرشاد والسينما والتمثيل والاذاعة وإنشاء الفرق الرياضية وإقامة حفلات السمر وتنظيم الرحلات والزيارات .

#### ٧ - الأندية الخاصة :

كأندية القلم ، والأندية الرياضية ، وأندية الهيئات العاملة الخاصة

كالمحامين والمعلمين ، وغرضها جمع شمل الفئة الواحدة في صعيد واحد تتقارب فيه الميول وتتشابه فيه النزعات ، كما أن من بين أغراضها الانتفاع بأوقات الفراغ في ممارسة الرياضة ، وبحث المشاكل المتعلقة بالطائفة أو المجتمع أو الدولة .

وقد تتكون في الدولة هيئة تضم الأندية ذات الغرض الواحد المتشابه وتشرف علي تنفيذ خططها وأغراضها ، ومثله نظام ما بعد العمل<sup>(١)</sup> في إيطاليا وغرضه استغلال وقت فراغ العامل فيما يفيدهِ ويعود علي جماعته بالخير نظير اشتراك زهيد . وعلى أساس هذا النظام أنشئ في إيطاليا آلاف الأندية في أنحاء البلاد ، وزودت بالملاعب وأحواض السباحة والمكتبات وقاعات التمثيل .

وتتلخص أغراض العمل بهذا النظام فيما يأتي :

١ — التوجيه المهني والتعليم الفني والثقافة الشعبية .

٢ — تقديم المساعدات الصحية والاجتماعية .

٣ — الرياضة البدنية .

وتستعين تلك الهيئة بوسائل متعددة لتحقيق غرضها ، منها :

تكوين الجمعيات التمثيلية وإنشاء المسارح العامة للشعب — السينما

المتنقلة للدعاية الصحية والعمل على رفع المستوى الصحي في الريف — نشر

الثقافة العامة وعرض ما في البلاد من خيرات ومناظر طبيعية — توزيع

أجهزة إذاعة (راديو) بقيمة زهيدة — إنشاء مكتبات متنقلة — تكوين

فرق محلية وشعبية في كل إقليم للموسيقى والتمثيل — توجيه الشعب لممارسة الرياضة وتنظيم المباريات — تنظيم الرحلات للريف والمدن — العناية ببيت محبة الأرض واستثمارها ، والاستقرار عليها ، والاخلاص لها في نفوس الفلاحين .

أما المساعدات الصحية والاجتماعية فترمى إلى صيانة العامل وتمتعه بأحسن حال صحية وعقلية وخلقية ، وتأمين حياته بإحاطته بمجوهاديء منظم وحالة استقرار دائم . ولم تهمل تلك الهيئة التأمين المجاني على حياة الأعضاء ضد الحوادث الطارئة في غير ساعات العمل ، وأمدت الأعضاء بامتيازات في المستشفيات والصيدليات والمحال التجارية والملاهي ، وعملت الادارة في مراكزها المختلفة على :

١ — الكشف على أعضاء الأندية بالجان والتأكد من لياقتهم لنواحي الرياضة المختلفة .

٢ — الدعاية الصحية لنظافة الفرد في مسكنه وملبسه ومأكله ومصنعه لوقايته من المرض ، وخصصت لذلك جوائز مالية أو جوائز ذات قيمة نفعية .

٣ — إنشاء صناديق إسعاف صغيرة وتوزيعها بالجان .

٤ — إنشاء عيادات طبية مجانية ومفاصل وحمامات عامة .

ذلك مثل من أمثلة الهيئات التي تضم عدداً كبيراً من أندية خاصة ، ومنه يتضح أثر تلك الهيئات في الشعب وتكوينه تكويناً اجتماعياً قومياً .

تسجيل النادى :

وتسجل الأندية عادة فى سجلات خاصة بوزارة الشؤون الاجتماعية .

وتشمل سجلات النادى :

إسم النادى وغرضه — قانون النادى ولائحته الداخلية -- طرق  
العضوية وأسباب سقوطها — قيمة الاشتراك ورسم الالتحاق — دخل النادى  
ومصروفاته — مواعيد عمل النادى — مجلس الادارة الذى يشرف على  
أعمال النادى — أسماء الأعضاء المشتركين وعمل كل وعنوانه .

ويشمل قانون النادى ولائحته الداخلية كل تلك الشؤون وطريقة  
تغيير أحكامه واختصاص الجمعية العمومية ومجلس الادارة وتعيين الرئيس  
والوكيل والسكرتير وأمين الصندوق واختصاص كل منهم .

ويشطب اسم النادى من سجلات الدولة إذا قل عدد أعضائه عن  
حد معين ، أو إذا حاد عن أغراضه التى يعمل لها ، أو إذا استعمل أمكنته  
لهيئات أخرى دون سابق ترخيص .

إدارة النادى :

يدير النادى جمعية عمومية تتكون من جميع الأعضاء المشتركين ،  
وتجتمع مرة فى السنة على الأقل لمناقشة تقرير مجلس الادارة وتقرير  
مراقبى الحسابات واختيار الأعضاء الإداريين والتعيين فى المراكز المختلفة  
نالتى يتطلبها العمل فى النادى ، وتجتمع كذلك فى حالة تعديل القانون .

ويتكون مجلس الإدارة من أعضاء منتخبين بواسطة الجمعية العمومية

ويرأسهم رئيس النادى ، ويكون من بين أعضائه الوكيل والسكرتير العام وأمين الصندوق . ووظيفة المجلس الإشراف على النادى وتنفيذ أغراضه . ويجتمع مرة على الأقل فى الشهر لوضع برامج العمل وتنفيذ لأئحة النادى وقانونه ، كما يضع تقريراً سنوياً عن نشاط النادى وميزانيته يقدم للجمعية العمومية والهيئات المسئولة بعد إقراره . وللمجلس الحق فى تكوين لجان من الأعضاء للإشراف على نواحي النشاط المختلفة به .

#### مكان النادى ومعداته :

يجب أن يكون النادى فى منتصف الحى أو القرية حتى يسهل على الأعضاء الوصول إليه فى أوقات فراغهم . كما يجب أن يستوفى الشروط الصحية من حيث الموقع والبناء والسعة ، وأن يتوافر فيه حسن المنظر وجمال البيئة المحيطة به .

ويحسن أن يكون الأثاث بسيطاً مربحاً متين الصنع ، وأن تكون معداته وفيرة جذابة .

ويحتاج أى ناد إلى غرفة لاجتماع مجلس الادارة والمشرفين ، وغرفة متسعة أو صالة للاجتماعات العامة وتصلح للألعاب الداخلية ( على أن يوضع فى جانب منها منصة مرتفعة أو مسرح ) وغرفة للمكتبة وللطالعة ودورات مياه ، وملاعب لا تقل مساحتها عن ٤٠ متراً × ٨٠ متراً .

وعلى المختصين العناية بنظافة النادى وبخاصة مراقته ، وأن يتعهدوا اللاعبين بالرش والتسوية والتخطيط .

### مالية النادى :

يكون الدخل عادة من رسوم واشتراكات الأعضاء ومن الإعانات التى تدفعها الحكومة أو الهبات والتبرعات ومن أرباح الحفلات والمبيعات والرسوم الخاصة بالاشتراك فى الدراسات والرحلات والحفلات والألعاب التى ينظمها النادى .

أما المنصرف فيبوب بحيث يشمل الإنشاء والتركيب والترميم والإصلاح وشراء الأدوات والأثاث والمصاريف العمومية للايجار والنور والمياه والمطبوعات والرحلات والحفلات والاشتراك فى المجلات والجرائد ومرتبات الموظفين .

ويجب أن يكون للنادى سجلات خاصة بالدخل وأخرى بالمنصرف تبين فيها المبالغ المتجمعة والمنصرفة معززة بالقوائم والايصالات ، وتتبع فى نظامها وإجرائها كل التعليمات المالية للدولة .

### نشاط النادى :

تتوقف نواحي نشاط النادى على الغرض من إنشائه . إلا أن أغلب الأندية الآن تعنى بالنواحي الاجتماعية والرياضية علاوة على عمالها فى تحقيق أغراض النادي الخاصة .

ويقسم الأعضاء عادة إلى لجان أو جماعات تختص كل واحدة منها بتنظيم ناحية رياضية أو فنية أو علمية أو اجتماعية . ويكون من اختصاص اللجنة أيضاً تحقيق التعاون مع اللجان الأخرى وتشجيع معظم الأعضاء على الاشتراك فى نشاطها . فتنظم الحملات وتقيم المباريات والاجتماعات .



ويضع برنامج اللجان أعضاء يمتازون بخبرتهم حتى يختارون المشروعات التي تتناسب ومركز الأعضاء الاجتماعي وميولهم وثقافتهم .  
ويجوز أن يقوم بتدريب أعضاء الجماعات اختصاصيون متطوعون أو مأجورون .

وعلي ذلك يجب أن يكون برنامج النادي شاملاً شيقاً فيشمل : —

١ — التربية البدنية : التمرينات — الألعاب بأنواعها الداخلية والخارجية — والسباحة — الخ . وتكوين فرق رياضية لها تمثل النادي أمام الأندية الأخرى في المباريات .

٢ — الحفلات والرحلات — وبخاصة في العطلات — نظير اشتراك يساهم فيه النادي .

٣ — الزيارات للمتاحف والمعارض والحدائق والمتنزهات نظير اشتراك يساهم فيه النادي .

٤ — المحاضرات والمناظرات وحلقات البحث ، ويدخل معها إنشاء مكتبة تحوى مؤلفات في شتى النواحي وخاصة القصص والعلوم العامة .

٥ — التمثيل والموسيقى .

٦ — الرسم والتصوير .

٧ — الحفلات بأنواعها : رياضية واجتماعية وموسيقية وتمثيلية وغنائية وحفلات في المواسم والأعياد .

٨ — الخدمة الاجتماعية : كالاتصال بالفقراء لنشر الدعاية الصحية

ورفع مستواهم الصحى والاجتماعى فى الحى - العناية بالأطفال أبناء الأعضاء فتعد لهم الحفلات الخاصة والملاعب وقد تعد لهم دراسات ثقافية تناسبهم - محاربة الأمية والخرافات الشائعة - تعليم الأشغال اليدوية أو الحرف والتدبير المنزلى - توزيع الكتب والمجلات - إعداد ضروب التسلية لأبناء الحى وبخاصة فى الأعياد - الاتصال بالأغنياء وجثهم على المساهمة فى تحسين حال الفقير والجاهل والمريض - الدعاية لبعض الجمعيات الخيرية الأهلية كجمعية الأسعاف مثلاً .

المرغبات فى النادى :

يبدل مجلس الإدارة جهده فى جعل النادى شيقاً مسلياً مرغوباً فيه ، ومن بين العوامل التى تساعد على محبة النادى ما يأتى :

- ١ - سهولة الوصول إليه وجمال موقعه .
- ٢ - اعتدال قيمة الاشتراك فيه .
- ٣ - وفرة أثاثه مع ضمان الراحة .
- ٤ - تعدد نواحي النشاط به وما فيه من نواحي مسلية تتفق والميول المتباينة للأعضاء .
- ٥ - نظامه ونظافته .
- ٦ - مطعمه من حيث جودة الصنف والطهى والنظافة وطريقة تقديم الطعام مع اعتدال الثمن .
- ٧ - أما كن النوم التى قد تعد فيه كما فى جمعيات الشبان بالخارج .

٨ — الامتيازات التي تمنح للأعضاء في الملاهي والمحال التجارية وشركات التأمين .

٩ — صندوق الادخار الذي ينشئه .

١٠ — تعدد الحفلات التي يقيمها ونظامها .

١١ — الخدمة الصحية التي يقدمها للأعضاء من حيث الكشف الطبي في حالة المرض والمستشفيات والدواء .

### أثرية الصبيان والشباب :

من سن الثامنة حتى الثامنة عشرة :

يكون النادي في هذه الحالة من أهم الوسائل الوقائية للنشء . فغرضه بناء روح الجماعة بما فيها من نظام واطاعة وإخلاص وتعاون وولاء وقيادة ، وإيجاد المجال للاتجاهات الطيبة والعادات الحسنة وممارستها عملياً ، والعمل على توطيد الأسرة وتحسين علاقتها بالأبناء ، وكذلك حماية الطفولة من الجماعات الفاسدة .

وتنحصر أغراض بعض تلك الأندية في رعاية الطفل ووقايته من الشارع ، وفي تنفيذ قانون العمل للحدث من حيث السن والأجر وساعات العمل وظروفه ونوعه ، وتوطيد العلاقة في الأسرة وتحسين صلتها بالطفل . فهي لذلك ترعى الطفل رعاية صحية وخلقية ، وتدخل السعادة إلى نفسه ، وتهيئه كفرد عامل في المجتمع بتعليمه مهنة وتوجيهه فيها حتى تتاح له الفرصة أن يحيا حياة كريمة طيبة .

وتطبق شروط الأندية وصفاتها ولوائحها - وهي ما ذكرناها سابقاً -  
على هذه الأندية غير أن لها بنوع خاص غدة مزايا تهييية هامة منها :

( أ ) أن الطفل في المراحل الأولى قابل للاستهواء ، سريع التأثير بما  
حوله من مثل وعلى ذلك يسهل توجيه ميوله وإعلاء غرائزه إذا ما توافرت  
العوامل التربوية الصحيحة في الوسط الذي يعيش فيه .

( ب ) أن إعداده للحياة سيكون عن طريق اشتراكه مع آخرين من  
سنه فيتدرب معهم على التعاون والتضحية والثقة بالنفس كما يتعلم من أخطائه .  
( ج ) أنها تعطي الطفل فرصة العمل مع غيره في جو منظم حر فتقوى  
شخصيته .

ويتطلب إنشاء نادى الصبيان ما يأتى :

- ١ - اختصاصيا رياضيا أو اجتماعيا ، وعدداً من المساعدين .
- ٢ - برنامجا يتفق وحاجيات الطفل وبيئته .
- ٣ - خطة للعمل تشعر الطفل بكرامته كعضو عامل في مجتمع صغير  
فتنشط حيويته وتقوى شخصيته .

٤ - دخلا ماليا وبخاصة من الهبات والتبرعات وأمسهم الشرف التي  
تباع للقادرين من الناس ، مع التفكير في إنتاج أشياء يستهلكها الأعضاء  
أو ينتفعون بها أو يبيعونها ، ذلك لأن قيمة الاشتراك في النادى تكون  
زهيدة جداً حتى يستطيع الطفل أن يدفعها عن طيب خاطر دون إرهاقه  
أو إرهاق والديه ، وبالتقدير الذى يشعره بكرامته ويجعله يساهم في بناء  
مجتمع صغير شيق جذاب .

ويوضع البرنامج في النادي على أسس تربوية سليمة ، فهو أولاً نادى للنشء وبذا تكون أهم نواحي نشاطه الألعاب والرحلات والأنشيد والموسيقى والأشغال اليدوية وغيرها من الهوايات . والواجب أن يضع الأطفال أنفسهم البرنامج الأسبوعي بإرشاد الاختصاصي الرياضي أو الاجتماعي ، وبشرط أن يكون البرنامج الشهري متنوعاً بحيث يشمل التدريب والمباريات والرحلات والمعسكرات والزيارات وحفلات الموسيقى والتمثيل والسينما وإقامة المعارض والمحاضرات والمناظر والمناقشات في المشاكل الاجتماعية البسيطة وتقديم الخدمات الاجتماعية للحي أو الأحياء المجاورة .

### التنظيم والإدارة :

يجب أن يكون غرض النادي واضحاً معروفاً للجميع ، وأن تختار له هيئة تشرف على تنفيذ هذا الغرض تتكون من المهتمين بشئون الطفولة والتربية . ويلاحظ أن يكون الأطفال هم الذين يديرونه بأنفسهم فينتخبون من بينهم مساعداً للرئيس ومساعداً للسكرتير ومساعداً لأمين الصندوق ، ويكونون مجلساً إدارياً داخلياً ولجاناً لوضع اللوائح ومعاينة المخالفين ، ويعينون من بينهم أفراداً للوظائف المختلفة التي تتطلبها حالة النادي مثل : أمين المكتبة وأمين المخزن والمشرف على النظافة والمشرف على المواظبة والمسئول عن الملاعب . ويبين في خطة النادي طريقة اختيار الأطفال الجدد وطريقة تكوين اللجان المختلفة ومواعيد اجتماعاتها واختصاصاتها وتنظيم مالياتها وإدارة نواحي النشاط بها .

وتكون وظيفه الاختصاصي الرياضي أو الاجتماعي التوجيه والإرشاد ،  
فهو بمثابة الأخ الأكبر ، وله من خبرته وعطفه وعدله وتواضعه سبيل  
في التقرب للأطفال ، وله من شخصيته وعاداته وحماسه للعمل مثل  
يحتذون به . وهو لكي يبعث السرور في نفوس الأطفال ويسعدهم يجب  
أن يفهمهم جيداً فيدرس طرق تفكيرهم وتلبيتهم لما يحيط بهم من عوامل  
أثناء لعبهم وجدهم وعلاقتهم بالآخرين وأطماعهم ومخاوفهم . ويستطيع  
أن يستعين بالطبيب في تشخيص حالة الطفل الصحية وأثرها في سلوكه ،  
كما يستطيع الاستعانة بالاختصاصي النفسي للوقوف على مدى قدرة الطفل  
ومواهبه وانفعالاته وعواطفه ، كما يجب عليه أن يتصل بالمدرسة ليستطلع  
رأى المدرسين عنه ، ويتصل بالوالدين لمعرفة ميوله وتاريخ حياته وحياتهم  
وكيف يشغل وقت فراغه بالمنزل ، وأن يلم بمركز الطفل الاجتماعي وسط  
عائلته ، وعلاقته بأخوته ونظام أسرته ، وعلى أساس هذه المعلومات بالإضافة  
إلى صفاته الشخصية يتمكن من توجيه الطفل وتربيته والأخذ بيده نحو  
المثل العليا التي يجب أن يعمل لها كل مجتمع راق .

#### النواحي الصحية بنادي الصبيان :

إن العناية باختيار موقع النادي وتصميم بنائه واتساع حجراته وتعدد  
ملاعبه ووفرة وسائل التسلية به ، كلها عوامل ترفع من شأن الخدمات  
التي يقدمها لأعضائه وتعين على حسن الإدارة وسهولة التنظيم ، كما تؤثر تأثيراً  
شديداً في إقبال الطفل على النادي وفي تكوين شخصيته .

ويشترط أن يكون النادي منشأة صحية من الدرجة الأولى تتوافر فيها الإضاءة والتهوية والنظافة في الغرف والمرافق ، وأن تزود بالأثاث الصالح النافع المتين الصنع والذي يتناسب مع سن الطفل وبيئته ، لأن الأثاث الغالي الثمن يجعل الطفل الفقير يشعر بأنه غريب عن البيئة فضلاً عن عدم صلاحيته لتناول تلك الأيدي الصغيرة الطائشة .

كذلك يجب أن يفحص الأطفال فحصاً طبياً دقيقاً للتأكد من خلوهم من الأمراض المعدية عند التحاقهم بالنادي ، ثم يفحصوا بعد ذلك فحصاً دورياً مرة كل ثلاثة شهور ، ولذلك ينبغي أن يكون لكل طفل كراسة صحية يدون فيها عمره وطوله ووزنه وقياس أجزاء جسمه وحالة نموه وتاريخ حياته الصحية والمرضية وبرامج علاجه ، كما يدون بها مدى استعداده للمجهود البدني وصلاحيته لممارسة بعض النواحي الرياضية وميوله وغاداته الجسدية والخلقية .

ويجب أن يدرّب الأطفال على الاغتسال يومياً عند دخول النادي وعند تركهم له بعد النشاط الرياضي ، كما يدرّبون على تغيير الملابس العادية وترتيبها وتنظيمها في دواليب خاصة . ويكلف بالاشراف على هذه النواحي قادة منهم .

كذلك يحسن أن يكلف الأطفال بالتناوب تنظيف النادي ، حجراته وملاعبه ومراقبه ، وأن يعملوا على تجميله وتنسيقه بالصور والأصص ، وترتيب أثاثه ترتيباً يتفق والنوق السليم .

ويجوز أن يقدم النادي للأطفال بعض المأكولات والمشروبات

كناحية مكحلة لما يتناولونه من غذاء في المنزل ، وفي هذه الحالة يجب ملاحظة طريقة حفظ الماء كولات والتأكد من نظافتها ونظافة المصدر الذي استحضرت منه ، ويراعى تنوعها وبساطتها وكفايتها لسد حاجات الجسم وحسن طهيها وجمال عرضها . أما إذا كان إعطاء هذه الأطعمة على أساس أنها وجبة أساسية فالواجب أن توضع لها قوائم أسبوعية تصنف ، فيها الأنواع وتراعى فيها شروط التغذية والطهى .

النواحي التربوية في نادى الصبيان :

١ — يقسم الأطفال في النادى وفقاً لسنهم إلى أمر بحيث تشمل الأسرة الصغار والكبار .

٢ — تكون الأسرة فرقة رياضية وجمعياتها بعد أن تضع لنفسها قوانين ولوائح ، وتختار الرؤساء ، وبذلك يحل نظام الأسرة محل البيئة العائلية الحقيقية وحتى يسهل الارشاد والتوجيه وتنشط الجماعات وتعمل .

٣ — يكلف الأطفال بإدارة النادى حتى يعتادون تحمل المسئولية ويكتسبون فضائل وصفات لازمة لكل مواطن صالح . ويمكن أن يقسم العمل في هذه الناحية الادارية إلى ما يأتى :

١ — التسجيل : الحضور والغياب ومتابعة أسباب التغيب .

٢ — الأمانة : للمكتبة والمخزن والنقود .

٣ — البوليس والقضاء : لتنفيذ لوائح النادى وبحث المخالفات .

٤ — المالية : الاشتراكات والهبات إلى آخره .



- ٥ — الشئون الصحية .
  - ٦ — وضع البرامج الثقافية والاجتماعية وتنفيذها .
  - ٧ — البرامج الرياضية وتنفيذها .
- وهكذا يصبح النادي بهذه الجمعيات مجتمعا حقيقياً صغيراً يماثل مجتمع الحياة الكبير .
- ٨ — تترك للطفل حرية اللعب والعمل في جو منظم فتقوى شخصيته في بيئة يحبها وتتفق وميوله .
  - ٩ — يختلف جو النادي عن جو المنزل أو المدرسة بما يحتويه من استعدادات وما يشتمل عليه من نظم وما يتضمنه من أعضاء ، ولو أن النادي يتمشى في خطته وأهدافه مع خطة وأهداف المنزل والمدرسة .
  - ١٠ — يشرف على الأطفال إخوة كبار يمتازون بمعرفتهم بمطالب الطفولة ودوافعها وميولها وبعطفهم عليها وتقديرهم لها .
- أُسِّسَتْ رَجْمَعَاهَاتُ رِيَاضِيَّةٍ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ لِفَتَيَانِهِ وَسُبَّانِهِ مِمَّا
- سَنَ ١٤ سَنَةً مَعْنَى ١٨ سَنَةً :

#### الجدول الأول (١)

- ١ — ( وقوف ) التغيير بين الجري والمشي السريع والجري مع رفع الركبتين عالياً .
  - ٢ — ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل ثم الضغط أسفل مع التوقيت
- 
- (١) يمكن الرجوع لشروط أداء هذه التمرينات والألعاب في الكتب الآتية  
للؤلف :  
« أصول التمرينات البدنية » و « التمرينات البدنية » و « الألعاب المنظمة » .

- ( ست عدات ) ومد الجذع بطيئاً ( أربع عدات ) .
- ٣ — ( وقوف فتحاً ) دوران الذراعين بالتبادل أماماً عالياً خلفاً .
- ٤ — تمرين حر على الوثب العريض من الوقوف .
- ٥ — ( وقوف . الوضع أماماً . اثناء ) ثنى الأصابع بقوة ثم مد الذراعين بالتبادل أماماً مع لف الجذع ( ملاكمة خيالية ) .
- ٦ — ( وقوف ) رفع العقبين وثنى الركبتين ( عدتان ) والوثب في المحل في وضع الالقواء ( أربع عدات ) ثم مد الركبتين بسرعة وثنيهما مع مرجحة الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس ( عدتان ) .
- ٧ — ( تعلق سقوطة ) لف الرأس بسرعة ( أربع عدات ) ثم رفع الرجلين بالتبادل ( أربع عدات ) .
- ( يقف التلاميذ في دائرة مع متشابك الأيدي ، وتجلس الأرقام الزوجية جلوساً طويلاً ثم تشد بالذراعين لرفع الجذع عن الأرض لوضع التعلق السقوطة . وبعد أداء التمرين تجلس الأرقام الفردية ) .
- ٨ — ( رقود ) رفع أعلى الصدر عن الأرض ( ثلاث عدات ) والخفض ( عدة ) ثم رفع الركبتين بالتبادل فوق الصدر ( أربع عدات ) .
- ٩ — ( وقوف ) الوثب عالياً ( فوق حبل بدون جرى )
- ١٠ — ( وقوف ) المشى أماماً يبطء مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل .
- ١١ — ( جلوس طويل . الذراعان جانباً ) ثنى الجذع على الجانب ( أربع عدات ) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ( أربع عدات ) التغيير للرقود فالجلوس الطويل مع رفع الذراعين جانباً ( أربع عدات ) . .

١٢ — (وقوف) الجرى المنتظم والتغير للعدو السريع .

١٣ — نشاط الفرقة كجماعة ويكون الوقوف في قطارين :

( أ ) الجرى والوثب أماماً عالياً فوق عدة أحبال :

( ب ) الجرى والوثب جانباً عالياً فوق عدة أحبال .

١٤ — نشاط الجماعات :

( أ ) الوقوف على اليدين مع المساعدة .

( ب ) ( وقوف ) الجرى والقفز فتحاً ( فوق ظهر زميل ) .

( ج ) حجلة وخطوة ووثبة ( الوثبة الثلاثية من الوقوف أولاً ثم بالجرى ) .

( د ) كرة سلة : تمرير بالرمى باليدين ثم بالتنطيط على الأرض —

التصويب .

١٥ — (وقوف) رفع العقبين وثني الركبتين ( ست مرات ) ثم

المشي المنتظم .

### الجدول الثاني

١ — (وقوف في قطار) الجرى والوثب عالياً للمس شيء عال بيد

المعلم ثم الجرى في الحل ( ٨ عدات ) وخطوات انزلاق أماماً ( ٨ عدات )  
كل التمرين مرة واحدة .

٢ — (وقوف في تكوينات) ثني الركبتين ، والمد مع ثني الجذع أماماً

أسفل للضرب على الأرض .

٣ — ( جشواً أفقي ) ثني الذراعين مع مد ساق خلفاً .

٤ — ( رقود . الذراعان جانباً ) رفع الساقين بالتبادل عالياً خلفاً

للمس اليد المقابلة .

٥ — ( وقوف ) المشى ( ٨ عدات ) والوثب في الحل ( ٤ عدات )  
وخطوات انزلاق ( ٨ عدات ) .

٦ — ( رقود ) ثنى الرأس أماماً والضغط ( عدتان ) ومد الرأس  
( عدة ) ثم رفع الصدر ( عدتان ) .

٧ — ( جلوس قرفصاء فتحاً . مسك الكعبين ) مد الركبتين .

٨ — ( انبطاح فتحاً ) ثنى الرمح ضد مقاومة ( زميلان يمسك كل منهما  
بيد الآخر ) .

٩ — الحجل الحرفى كل مكان .

١٠ — المشى الحر مع « رفس » اليد أماماً بالقدم كل ثلاث خطوات .

١١ — ( جلوس طويل فتحاً . انثناء عرضاً ) « التجديف » —

في تكوينات مفتوحة .

١٢ — ( جلوس تربيعة . الذراعان جانباً ) لف الجذع على الجانب

مع الضغط مرتين .

١٣ — نشاط الفرقة كجماعة :

( أ ) ( وقوف ) المشى المنتظم في تكوينات مفتوحة .

( ب ) الجرى والوثب من قدم لأخرى فوق أحبال منخفضة .

( ج ) الجرى والوثب عالياً للهبوط المحكم فوق حبل وفي تكوينات

مفتوحة .

( د ) الحجل حتى خط ثم الوثب طولا فوق مسافة معينة .

١٥ — نشاط الجماعات :

- ( ١ ) ( وقوف ) الجرى والتغز داخلا . ( يقف تلميذان فتحاً جنباً لجنب مع شبك اليدين القريبتين ) .
- ( ب ) الوثب بالحبل ( كل فرد على حدة للرشاقة ) .
- ( ج ) كرة السلة : التمرير مع المحاورة ، التمرير والتصويب ، التصويب مع الوثب عالياً .
- ( د ) الدحرجة أماماً على الأرض .
- ١٥ — ( وقوف ) رفع الذراعين جانباً مع رفع العقبين ورفعهما عالياً مع رفع العقبين أقصى ما يمكن .

### الجدول الثالث

- ١ — لعبة حرة : « شد الزميل »
- ٢ — ( وقوف فى تكوينات ) الوثب عالياً فتحاً للهبوط فى وضع الجلوس على أربع .
- ٣ — ( رقود ) رفع الذراعين أماماً عالياً للمس الأرض فوق الرأس ( عدة ) والنقر خفيفاً ( عدتان ) .
- ٤ — ( رقود فتحاً ) المصارعة بالرجلين ( زميلان يحاول كل منهما أن يلف زميله بالمصارعة بالرجلين ) .
- ٥ — ( وقوف ) الجرى أماماً مع حجلة كل خطوة ثالثة .
- ٦ — ( جلوس تربيعة . انثناء عرضاً ) دوران المرققين أبفلاً أماماً جانباً .
- ٧ — ( جلوس تربيعة . انثناء ) مد الذراعين جانباً ( عدة ) وثنى الذراعين بمرور اليدين أسفل لضرب الأرض ( عدة ) .

٨ — ( إلقاء ) مد الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين جانباً والمد كاملاً مع رفع الذراعين مائلاً عالياً .

٩ — ( وقوف ) أخذ ثلاث خطوات بالمشى ثم الوثب أماماً عالياً مع ضبط الهبوط ( في تكوينات ) .

١٠ — ( نصف وقوف . الذراعان جانباً ) التصفيق فوق وتحت الركبة ( مرة في كل ) الجرى في المحل ( أربع عدات ) ثم الوقوف علي القدم الأخرى باعتدال ( عدتان ) .

١١ — ( وقوف . الوضع جانباً عالياً ) ثنى الجذع جانباً أسفل لمسك الكعب العالي والضغط عليه مع التوقيت الحر .  
( ويتخذ الزميل نصف الجثو حتي يقف التلميذ بجواره ويضع قدمه القريبة عالياً على ركبته ) .

١٢ — ( وقوف ) المشى وتغيير الاتجاه باللف والدوران .

١٣ — نشاط الفصل كجماعة — السباقات الآتية بين القطارات :

( أ ) الجرى والوثب فوق حبل ( عند الإشارة يجرى أول تلميذ في كل قطار للوثب ، ثم

( ب ) المرور داخل أطواق ( أمام كل قطار طوق يدخله التلميذ في أعلى الرأس ، ثم

( ج ) الوثب العريض بين خطين مرسومين على الأرض ثم الجرى .

( د ) وتنطيط كرة تنس ثلاث مرات داخل دائرة ثم العودة جرياً للمس التلميذ التالي .

١٤ — نشاط الجماعات :

- (١) (وقوف) الجرى والقفز فتحاً (يقف تلميذان وجهاً لوجه ويضع كل منهما رأسه على كتف زميله - ويكون جانبيهما نحو الفريق) .  
(ب) قفزة الأرنب من جانب لآخر على حبل .  
(ج) مباراة في كرة السلة بين فريقين .  
١٥ — (وقوف) رفع العقبين مع ثني الرأس أماماً .

الجدول الرابع

- ١ — لعبة حرة : « هنا وهناك » للجرى عكس إشارة المدرس ، ثم قفزة الضفدعة (كل زميلين) .  
٢ — (وقوف) أربع وثبات فتحاً مع الارتداد وأربع بدون ارتداد (في تكوينات) .  
٣ — (وقوف . فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للنقر أماماً مرتين وخلفاً مرتين فالشد على الكعبين مرتين ثم مد الجذع أماماً مع وضع اليدين في الوسط (عدتين) .  
٤ — (وقوف) ثني الركبتين فالوثب عالياً مع الاستناد (ثلاثة - يقف اثنان على جانبي اللاعب لمسكة ورفعها عالياً) .  
٥ — (جلوس تربع . الذراعان جانباً) ثني الذراعين مع ثني الرأس واللد نظراً بسرعة .  
٦ — (جلوس قرفصاء ، الذراعان أماماً) رفع القدمين مع مد الركبتين عالياً (جلوس توازن) .

٧ — (وقوف فتحاً . الذراعان متقاطعتان) مرجحة الذراعين جانباً مائلاً عالياً بالتوقيت مع رفع العقبين .

٨ — (وقوف مع الاستناد بيد علي زميل) مرجحة الساق أماماً خلفاً ودوران الساق .

٩ — (وقوف . ذراع مائلاً عالياً) ثنى الجذع جانباً مع رفع الذراع الأخرى للمس يد الزميل ( : — يقف الزميلان جنباً لجنب مع رفع الذراعين الداخليتين مائلاً عالياً ووضع اليدين بعضهما علي بعض ) .

١٠ — (إقواء) الوثب عالياً فتحاً والهبوط ثم رفع العقبين مع ثنى الذراعين .

١١ — لعبة الخيل والخيالة : عند الصغير يركب كل زميل على ظهر زميله ويمر به خطوتين .

١٢ — (وقوف) الجري وتغيير الاتجاه .

١٣ — نشاط الفصل كجماعة : الفصل كله في قطارين :

(أ) الوثب فوق القناة . (خطان مرسومان على الأرض متقاربان من ناحية ومتباعدان من الناحية الأخرى) .  
(ب) الوثب العالي : فوق ثلاثة أحبال أو أكثر أولها منخفض والثاني أعلى منه وهكذا) .

(ج) الدحرجة أماماً — على مرتبة .

(د) الزحف تحت حبل منخفض .

١٤ — نشاط الجماعات :



- ( أ ) عجلة العرب أو الملاكمة الظلية .
- ( ب ) التدريب على الكرة الطائرة : تنطيط الكرة عالياً — تمرير الكرة عالياً بدون قيد — تمرير الكرة عالياً بين لاعبين ثم قذفها للجماعة بعيدة — الرمي مع الوثب العالي .
- ( ح ) التدريب على الشقلبة على الرأس : بجوار حائط — وبالمساعدة .
- ( د ) الكرة الطبية : التمرير بالرمي أماماً من الوقوف ، ومن الجلوس ، ثم من الرقود ومع الأرجحة — التمرير مع لف الجذع .
- ١٥ — ( وقوف ) رفع الركبة عالياً مع رفع الذراعين جانباً ( عدة ) التصفيق أماماً ( عدتين ) تحريك الذراعين جانباً ثم رفعهما عالياً ( عدتين ) خفض الركبة والذراعين .

### الجدول الخامس

- ١ — الجري الحر وعند الصغير مرة التغيير للعدو وعند صفتين الوقوف بثبات .
- ٢ — ( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل مع مرجحة الساق جانباً ( تكوينات مفتوحة ) .
- ٣ — ( وقوف فتحاً ) « الكم » بقوة جانباً مع لف الجذع .
- ٤ — ( وقوف فتحاً . إنشاء عرضاً ) ضغط المرققين خلفاً ( عدتين ) وقذف الذراعين جانباً مع الضغط ( عدتين ) ثم ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط ( عدتين ) .

- ٥ - ( وقوف . انثناء ) ثنى الركبتين مع مد الذراعين جانبا ،  
وتحرك الذراعين أماما عاليا جانبا (مرة) ثم الوثب في وضع الإقواء (مرة) .
- ٦ - ( جلوس الجثو . الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماما لوضع  
الكفين على الأرض ثم ضغط الصدر أسفل .
- ٧ - ( جلوس على أربع ) قذف القدمين خلفا .
- ٨ - ( جلوس طويل ) ثنى الجذع أماما للمس الكعبين فالركبتين .  
(عدتين) ، ومد الجذع مع ثنى الذراعين للمس الكتفين ثم التصفيق عاليا  
(عدتين) ، فلف الجذع على كل جانب للضرب على الأرض (مرتين) .
- ٩ - ( جلوس طويل في دوائر ) التعلق السقوطى ثم رفع الرجلين  
بالتبادل ( كل دائرة ستة تلاميذ . تجلس الأرقام الفردية طولا وتقف  
الأرقام الزوجية مع تشابك الأيدي ) .
- ١١ - لعبة ملك الدائرة بالحجل في الدوائر الصغيرة .
- ١٢ - ( وقوف ) المشى مع تغيير الخطوة ثم التغيير للجري وتغيير الخطوة .
- ١٣ - نشاط الفصل كجماعة : لعبة ، ينقسم الفصل إلى فرقتين أ ، ب :  
( أ ) يقف فريق أ في صفين متقابلين لتمرير الكرة بينهما من أول  
الصفين لآخرهما ثم لأوله وهكذا .  
( ب ) يقف فريق ب في صف بعيداً عن فريق أ ، وعند بدء تمرير  
الكرة يجرى أول تلميذ في فريق ب في طريق مرسوم حول فريق أ  
ويعود للمس التلميذ الثانى وهكذا حتى ينتهى فريق ب كله . فتحسب  
عدد المرات التى يتمكن فريق أ تمرير الكرة فيها ذهابا وجيئة حتى ينتهى

فريق ب . ثم يتبادل الفريقان العمل . والفريق الفائز من يمرر الكرة أكبر عدد من المرات .

#### ١٤ - نشاط الجماعات :

( أ ) ( إلقاء ) الوثب في دوائر مرسومة متقاربة ثم ملاكمة ظليلة .

( ب ) ( وقوف ) الجرى والوثب الطويل .

( ح ) . في الكرة الطائرة بين فريقين .

١٥ - ( وقوف فتحة ) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل (مرة)

ثم مرجحة الذراعين أماما أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ورفع العقبين (مرة) .

#### الجدول السادس

١ - لعبة حرة : «الساكون» بالحجل : ينقسم الفصل فريقين أحدهما

يحجل والآخر يجري هرباً منه .

٢ - ( وقوف مع تشابك الأيدي في الاثناء ) تبادل الحجل مع

مرجحة الساق جانباً ( أربعات ) .

٣ - ( وقوف ) ثني الذراعين ( عدة ) ومدّها عالياً خلفاً مع تقوس

أعلى الجذع ( عدة ) فالتصفيق عالياً ( مرتين ) ثم مرجحة الذراعين جانباً

أسفل للضرب على الفخذين ( مرة ) ومرجحتها جانباً عالياً للتصفيق فوق

الرأس ( مرة ) .

٤ — ( رقود ) رفع الرجلين ٤٥ ° ( عدة ) ، فتح الرجلين وضهما ( عدتين ) ، وخفضهما ( عدة ) ، ثم رفع الذراعين أماما عاليا مع التصفيق أمام الوجه وخفضهما مع التصفيق ( مرتين ) .

٥ — ( جلوس القرفصاء مع تشبيك الذراعين حول الركبتين )  
الدرجة الحرة خلفا وأماما ( الأرجوحة ) .

٦ — ( وقوف . انثناء مع مسك يد الزميل ) الحجل مع الارتداد ( ثلاث عدات ) مع وضع مشط القدم أماما وجانباً وخلفاً .

٧ -- ( جلوس القرفصاء . الذراعان عاليا ) ضغط الصدر أماما ( الزميل يمسك اليدين ويضغطهما خلفاً ) .

٨ — ( وقوف . الوضع أماما ) شد الزميل بيد ( في ثلاث عدات ) ثم ضغط يد الزميل أماما ( ثلاث عدات ) .

٩ — ( وقوف ظهراً لظهر مع تشبيك المرفقين ) رفع الزميل ( : — أحدهما في وضع الوقوف فتحاً ) .

١٠ — ( رقود القرفصاء . اليدين تحت الرأس ) ضغط الجذع عالياً لعمل « كوبري المصارعة » ثم انخفض ، وفرع الرجلين عالياً لوضع مشطى القدمين على الأرض أعلى الرأس .

١١ — ( وقوف ) المشي أماماً ( أربع خطوات ) والمشي على المشطين ( أربع خطوات ) فالمشي أماماً ( أربع خطوات ) ثم رفع العقبين وثني الركبتين قالداً وانخفض ( أربع عدات ) .

١٢ — نشاط الفصل كجماعة : أربع قطارات .

قطاران في وضع الجثو الأفقي .

القطاران الآخران يقفزان بالقفز المواجهة على ظهر الزميل ( : ) :

١٣ — نشاط الفصل كجماعة :

سباق تمرير الكرة الطبية فوق الرأس وبين الرجلين بين القطارات

١٤ — نشاط الجماعات :

( أ ) الوثب للمرور بين طوقين والدحرجة أماما ثم نط الحبل .

( ب ) التدريب للوقوف على اليدين مع الاستناد على ركبتى الزميل

الذى يتخذ وضع ( رقود القرفصاء والذراعان عاليا ) .

( ح ) مباراة في كرة الشبكة بين فريقين .

١٥ — ( وقوف ) ثنى الذراعين ومدنهما جانبا فرفعهما عاليا وانخفض

أماما أسفل .

---

## المراجع

The Psychology of Adolescence	S. Hall
Play in Education	Leé
Creative Group Work	Slavson
The Growing child and Its Problems	E. Miller
From Birth to Maturity	C. Buhler
Recreative Physical Fitness	B. of Education
Technique of Swedish Medical Gymnastics	Arvedson
Physical Training, Games and Athletics in Schools	Davies
Tests and Measurements in Physical Education	Bovard and Cozens
Playgrounds - their administration and Operation	National Recreation
Leadership in Group Work	Busch

## نعتذر عن الأخطاء الآتية

رقم الصفحة	السطر	الخطأ	الصواب
٤	الأخير	الطولى في المقامة	تمحذف العبارة
١٠	»	ثقل وعمل	شكل وعمل .
١٩	١٨	عضلات البطن خلف الفخذ	عضلات البطن وخلف الفخذ
٢٥	١٠	يشبوا	يشبون
٢٨	١٤	على خروجه	تمحذف العبارة
٤٨	٥	صفات	صفاتها
١٠٠	١٦	٤٤٠ متراً	٤٠٠ متراً
١٤٩	١	والخامس والعشرين	والخامسة والعشرين
١٥١	٤	سن الرابع عشرة والثامن عشرة	سن الرابعة عشرة والثامنة عشرة











Bibliotheca Alexandrina



0398977